السلسلة الطبية

أطباق رمضانية

صحية ومفيدة

شيف : إسماعيل هاشم



تشيزي بايتس
بيتزا هت
أقطعها وغمسها

لما يبقى جنبك

تليفون أرضي ما تسيبوش ..

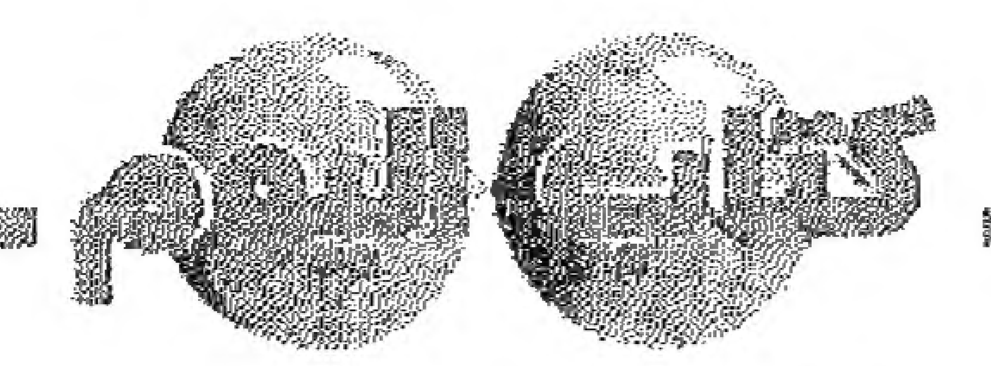


إهداء ٢٠٠٨

دار اخبار اليوم

القاهرة

للإستعلام اتصل ب 111 بسعر المكالمة العادية



السلسلة الطبية

أطباق رمضانية

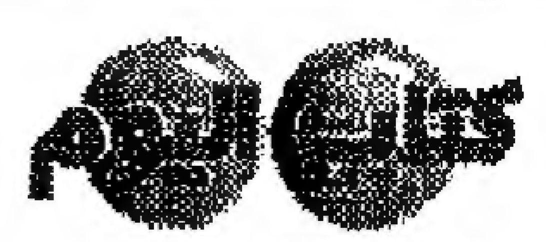
صحية ومفيدة



إسماعيل هاشم

رئيس مجلس الإدارة
د. محمد عهدى فضلى

رئيس التحرير
نوال مصطفى



السلسلة الطبية

العدد رقم ٢٨٧
أغسطس ٢٠٠٨

يصدر منتصف كل شهر
عن
دار أخبار اليوم

٦ شارع الصحافة
القاهرة
ت: ٢٥٩٤٨٢٢٣
تليفاكس: ٢٥٧٨٤٤٤٤

الإخراج الفنى
أحمد سامح

الغلاف
أسامة أحمد نجيب

المحرر
مهند الشناوى

تخفيض ١٠٪
من قيمة الاشتراك
لطلبة المدارس
والجامعات المصرية

أسعار البيع خارج مصر

سوريا ١٥٠ ل.س - لبنان ٥٠٠٠ ل.ل - الأردن ٢ دينار الكويت ١ دينار - السعودية ١٢ ريال - البحرين ١,٢ دينار قطر١٢ ريال - الإمارات ١٢ درهم - سلطنة عمان ١,٢ ريال تونس ٣ دينار - المغرب ٣٥ درهم - اليمن ٥٠ ريال فلسطين ٢,٥ دولار - لندن ٢,٥ ج ك - أمريكا ٥ دولار - أستراليا ٥ دولار استرالى - سويسرا ٥ فرنك سويسرى.

الاشتراك السنوى

داخل مصر	٧٢ جنيها
الدول العربية	٣٣ دولاراً أمريكياً
اتحاد البريد الافريقى وأوروبا	٤١ دولاراً أمريكياً
أمريكا وكندا	٤٧ دولاراً أمريكياً
باقى دول العالم	٦٢ دولاراً أمريكياً

العنوان على الإنترنت

www.akhbarelyom.org.eg/ketab

البريد الاليكترونى

ketabelyom@akhbarelyom.org

قبل أن تقرأ



ها هو شهر رمضان الكريم يقترب رويدًا رويدًا من فصل الصيف، حتى يلتحم به تمامًا فى هذا العام والأعوام الخمسة المقبلة، وهو ما يمثل على البيوت المصرية عبئًا ماديًا إضافيًا، إلى جانب محاولات ربات البيوت توفير إفطار شهى فى الوقت الذى يحجم فيه الكثيرون عن المأكولات، ويتجهون إلى المشروبات والمثلجات لمواجهة الإرتفاع الكبير فى درجات الحرارة.

وعندما اخترت الشيف إسماعيل هاشم لإعداد هذا الكتاب، طلبت منه أن يحتوى على قسم كبير من العصائر والحلوى المثلجة التى تطفئ من نار الحرارة فى الصيف، وبخبرته الكبيرة فى هذا

المجال استطاع أن يحقق ذلك الغرض، فهذا الكتاب إذن معدٌّ خصيصًا ليلائم تزامن الصوم مع الحر الشديد، حيث يُتناول كم كبير من المشروبات والمثلجات، وفى الوقت نفسه يشرح وصفات سريعة التحضير، حتى يتسنى للسيدات الانتهاء من إعداد الطعام فى وقت قصير والتفرغ للروحانيات فى هذا الشهر المبارك.

ولم يفُتّ الشيف إسماعيل أيضًا أن يضع فى كتابه وصفات سهلة وسريعة لبعض أنواع الأطعمة الخفيفة لتكون متواجدة على مائدتى الإفطار والسحور بقليل من الوقت والجهد، مع التركيز على بعض الأطباق الرئيسية التى ترتبط ارتباطًا مباشرًا بشهر رمضان، مثل الفول المدمس والزبادى، وهما صنفان لا غنى عنهما فى السحور، ومشروب قمر الدين الشهير الذى لا يمكن لنا أن نذكره دون تذكّر الشهر الكريم.

إلى كل السيدات.. أهدى هذا العدد الجديد من السلسلة الطبية لـ"كتاب اليوم"، ليقرأنه قبل أيام من بداية شهر رمضان المعظّم، ويكون لهن خير دليل لإعداد أكل صحى وسهل وسريع، ويعيد تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة لدينا كمصريين عن الأكل فى رمضان، التى تتنافى مع الحكمة الصحية من حديث الرسول عليه الصلاة والسلام والتى أخبرنا بها قبل ١٤ قرنًا من الزمان فى حديثه الشريف: "صوموا تصحّوا"!

نوال مصطفى

أغسطس ٢٠٠٨



إهداء

القراء الأفاضل فى مصر وجميع الدول العربية.. أتقدم لكم بأجمل أمنياتى القلبية وأهنئكم بشهر رمضان المعظم وأنتهز هذه المناسبة العظيمة لأقدم لكم كتابا جديدا كل أسرة عربية فى حاجة إليه فى هذا الشهر الكريم، لتستخرج منه ما لذ وطاب من أشهى الأطعمة وأحدث الأطباق العالمية لتقدم على السفرة، وإننى راعيت أن أبدأ هذا الكتاب بصفحات المرطبات والعصائر والحلويات لما وجدته من نقص فى هذه المعلومات فى جميع المطابخ العربية. ثم بعد ذلك نستكمل بصفحات المأكولات الرئيسية.

أهدى هذا الكتاب الجديد إلى كل زوج ليقدمه هدية لزوجته

بمناسبة هذا الشهر المعظم، وإلى كل فتاة مقبلة على تكوين أسرة جديدة، لتتقدم فى فن الطهى الحديث.

أتمنى أن يحوز هذا الكتاب الجديد على إعجابكم، وخاصة إننى أضفت إلى صفحاته كل جديد لدىّ من أفكار، راجيا من الله العزيز القدير أن يزيدنى علما نافعا استفيد منه وأفيد به أمتى العربية والله ولى التوفيق.

شيف / إسماعيل هاشم مصطفى

شيف بوزارة الخارجية المصرية
مدرس فن الطهى الحديث
بالبحرية الملكية السعودية سابقا



١

المرطبات والعصائر فى رمضان

عادة تبدأ وجبة الافطار فى شهر رمضان المعظم بالمرطبات والعصائر، لتطفىء الظمأ، بعد مضى يوم كامل صيام فى خلال هذا الشهر الكريم، هذا مما دفعنى أن أبدأ هذا الكتاب ببعض المشروبات المثلجة والمرطبات الجديدة لعلها تحوز إعجابكم وخاصة أن جميع المواد المستعملة فى هذه المرطبات والعصائر متوافرة دائما لدينا علاوة على أنها زهيدة الثمن، لتكون فى متناول الجميع عند الإعداد.

كوكتيل المانجو والموز

المواد المطلوبة:

ثمرة مانجو كبيرة ناضجة تصلح للعصير ـ مقدار فنجان من الفراولة ـ ٥٠٠ جرام موز ناضج ـ ملعقة كبيرة عسل نحل ـ ١/٢ لتر حليب مثلج

طريقة الإعداد:

١ـ تنظف المانجو من القشر والنواة، ثم تخلط في الخلاط حتى تصبح بوريه، وتفرغ في الكاسات بمعدل نصف الكأس، ومن الممكن أن تضاف ثمرات الفراولة قبل الخلط أو الاستغناء عنها،.. وترص الكاسات في صينية وتحفظ في الثلاجة.

٢ـ يقشر الموز ويضاف إلى كأس الخلاط كما تضاف نسبة العسل النحل والحليب، ويخلط الجميع معا.

٣ـ تحضر الكاسات من الثلاجة وتكمل بخليط الموز باحتراس وبطء شديد، وتعاد الكاسات مرة ثانية إلى الثلاجة لحين التقديم عند الافطار.







شراب النعناع بالمياه الغازية

المواد المطلوبة:

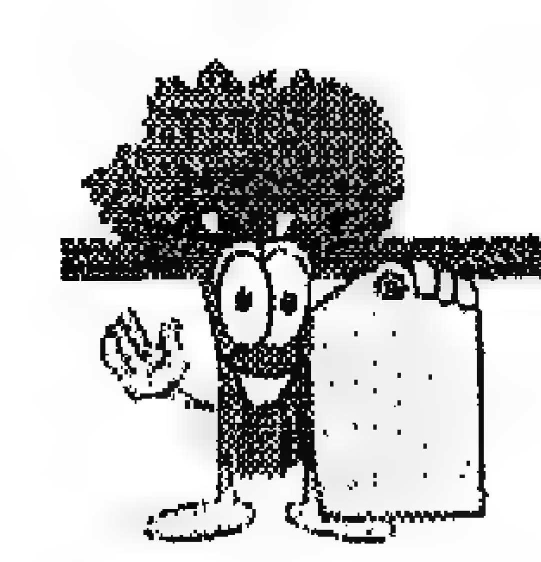
وريقات من النعناع الاخضر الطازج - ٣ كوب كبير مياه غازية بالليمون - فنجان سكر

طريقة الإعداد:

١ - تفرم وريقات النعناع بالسكين، وتغلى فى لتر من الماء لمدة دقيقتين، ويصفى مغلى النعناع ويضاف إليه السكر ويقلب، ويحفظ فى الثلاجة حتى يثلج تماما.

٢- يفرغ مشروب النعناع فى الكاسات بمعدل نصف الكأس وترص الكاسات فى صينية وتحفظ فى الثلاجة.

٣- عند التقديم تحضر كاسات مشروب النعناع وتكمل بمشروب المياه الغازية الليمون المثلج باحتراس حتى لايختلط بمشروب النعناع وتحمل الكاسات وتقدم فى الحال عند الافطار



شراب النعناع بالليمون البنزهيرى

المواد المطلوبة:

وريقات من النعناع الاخضر الاطازج - ٢ ليمونة بنزهيرى طازجة كبيرة - فنجان سكر

طريقة الإعداد:

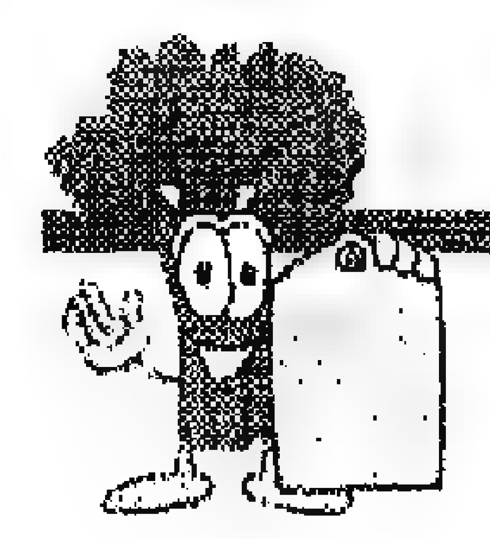
١- يغسل الليمون وتنزع منه البذور ويوضع فى كأس الخلاط ويضاف إليه السكر ووريقات النعناع الاخضر الطازج كما تضاف ٣ أكواب كبيرة من الماء المثلج، ويتم تشغيل الخلاط حتى يختلط الجميع معا.

٢- يصفى شراب النعناع ويضاف إلى كاسات التقديم وترص الكاسات فى صينية وتحفظ فى الثلاجة لحين التقديم عند الإفطار.

عصير الفراولة بالحليب

المواد المطلوبة:

كيلو فراولة ناضجة - لتر حليب مثلج - ٢٠ ملعقة كبيرة عسل نحل - ٣ ملاعق كبيرة سكر



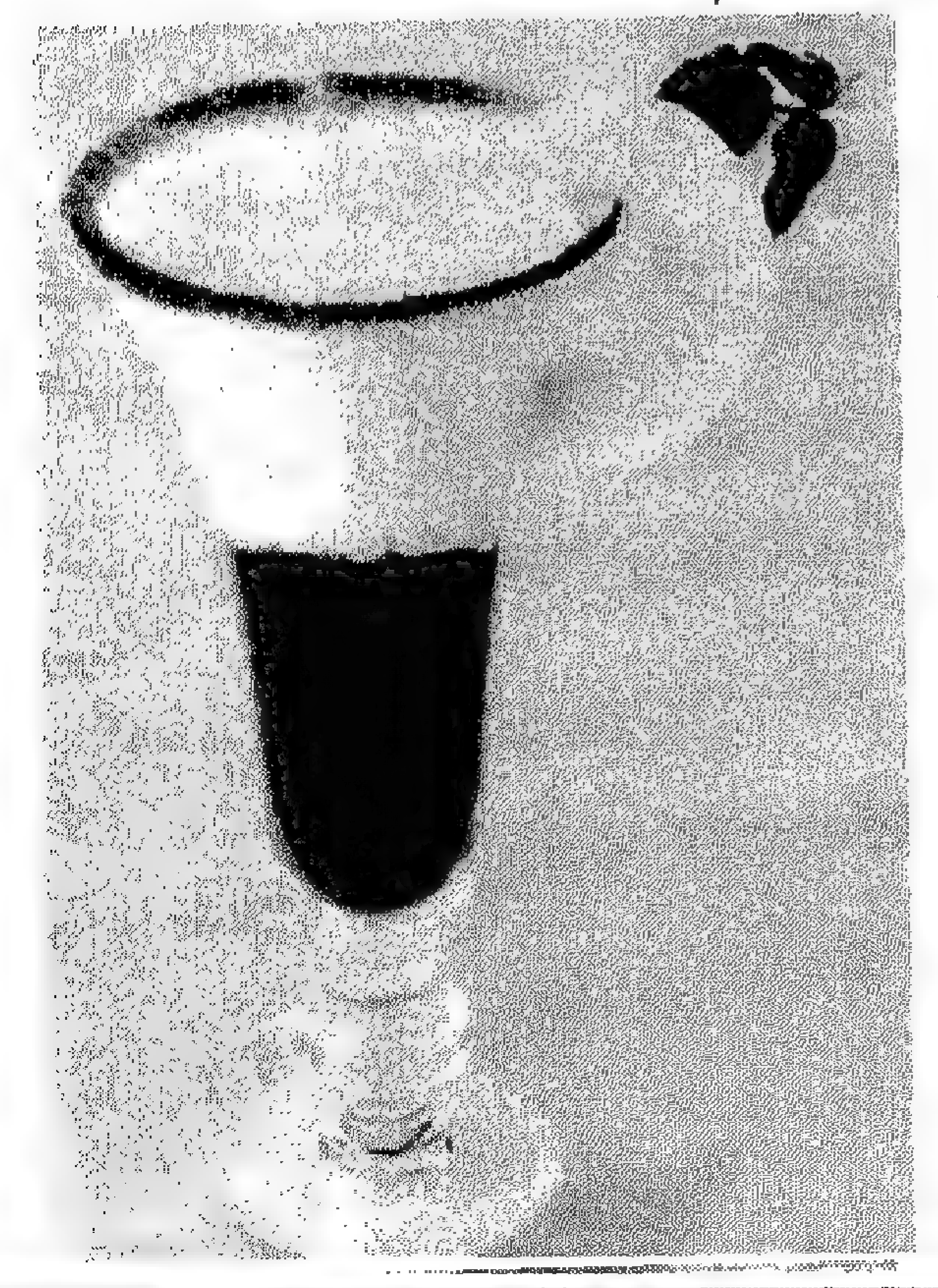


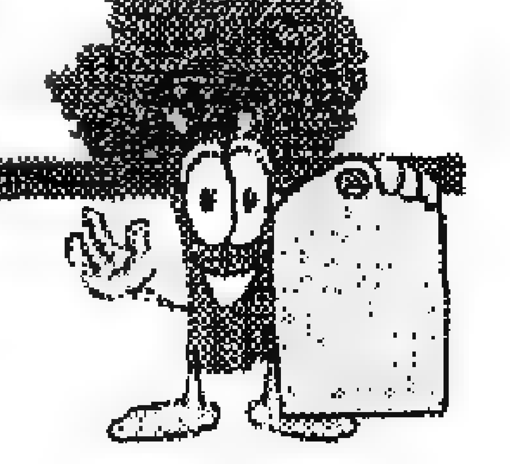
طريقة الإعداد:

١ـ تحضر الفراولة وتغسل وتنظف وتوضع فى كأس الخلاط ويضاف إليها عسل النحل ويتم تشغل الخلاط حتى تصبح بوريه وتفرغ فى كاسات التقديم بمعدل نصف الكأس وترص على صينية وتحفظ فى الثلاجة.

٢ـ يضاف الحليب إلى كأس الخلاط ويضاف إليه العسل النحل كما يضاف السكر ويتم الخلط جيدا حتى يصبح الحليب به نسبة كبيرة من الرغاوى.

٣ـ عند التقديم تحضر الكاسات من الثلاجة وتكمل بالحليب ذى الرغوة الوفيرة وتجمل وتقدم فى الحال مثلجة.





كوكتيل فراولة بالبرتقال

المواد المطلوبة:

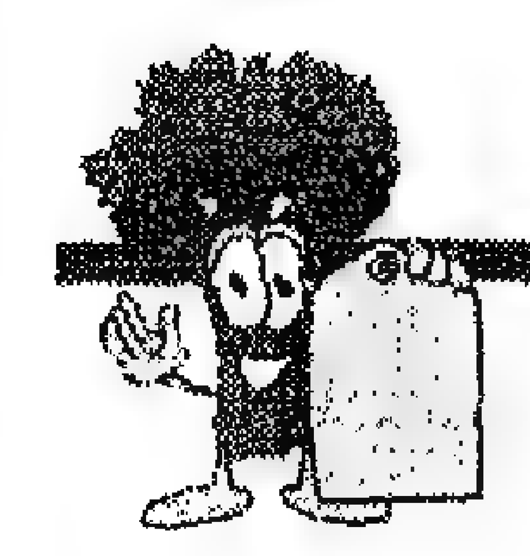
كيلو فراولة ـ كيلو برتقال ـ ٦ ملاعق كبيرة سكر أو ما يعادله عسل نحل

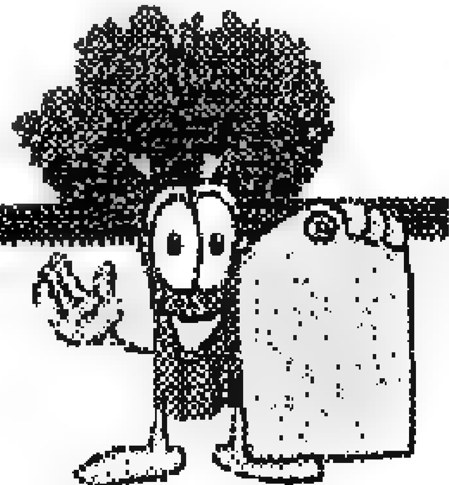
طريقة الاعداد:

١ـ تنظف الفراولة وتغسل ويضاف نصفها فى كأس الخلاط كما يضاف نصف مقدار السكر، ويتم تشغيل الخلاط، ثم تفرغ فى كاسات التقديم بمعدل ربع الكأس تقريبا.

٢ـ يضاف إلى كأس الخلاط باقى الفراولة كما يضاف باقى السكر ثم يعصر البرتقال ويضاف العصير إلى الفراولة ويتم تشغيل الخلاط.

٣ـ يتم تكميل الكاسات بهذا الكوكتيل ويراعى أن تكون الاضافة باحتراص وبطء، وترص الكاسات على الصينية وتحفظ فى الثلاجة وتقدم مثلجة.





عصير الرمان مع الآيس كريم

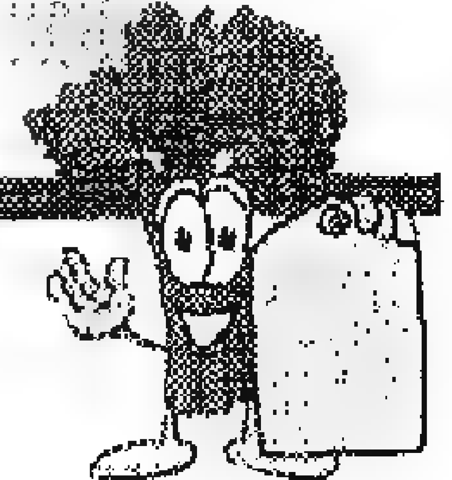
المواد المطلوبة:

عصير كيلو رمان - آيس كريم - فنجان قشدة - كيلو كمثرى مسلوقة «كمبوت» أو تفاح - ٢ ملعقة عسل نحل - شرائح من البسكويت الويفر

طريقة الإعداد:

١- تحضر الكاسات ويضاف إليها عصير الرمان المحلى بعسل النحل وإن لم يتوافر يستبدل بالسكر، ثم يقطع الكمبوت قطعا مكعبة وتضاف إلى عصير الرمان المحلى.

٢- يجمل السطح ببولة من الآيس كريم وشريحة من البسكويت ان توافر لدينا، أما سطح بولة الآيس كريم فيجمل برش قليل من عصير الفراولة وتحفظ الكاسات فى الثلاجة لحين التقديم ومن الممكن ان تجمل حافة كل كأس بوردات من القشدة أو الآيس كريم أو كريم شانتيه



كاس جرانيطه

المواد المطلوبة:

٣ أكواب عصير فاكهة: «أي فاكهة مفضلة لنا» ـ ٣ ملاعق سكر ـ ٣ أكواب ماء

طريقة الاعداد:

١ـ يضاف السكر إلى الماء ويقلب الاثنان معا حتى يتحلل السكر فى الماء، ثم يضاف عصير الفاكهة ويقلب الاثنان معا

٢ـ فى وعاء من البلاستيك يحفظ مزيج الفاكهة فى فريزر الثلاجة حتى يتجمد، لنحصل فى النهاية على نوعية من الحلوى المثلجة مثل الآيس كريم المعروف لنا جميعا، ولكن يختلف فى الشكل والمذاق والطعم فالجرانيطة تكون «مرملة» ومقرقشة خلاف الايس كريم

طبق برتقال مصرى مثلج

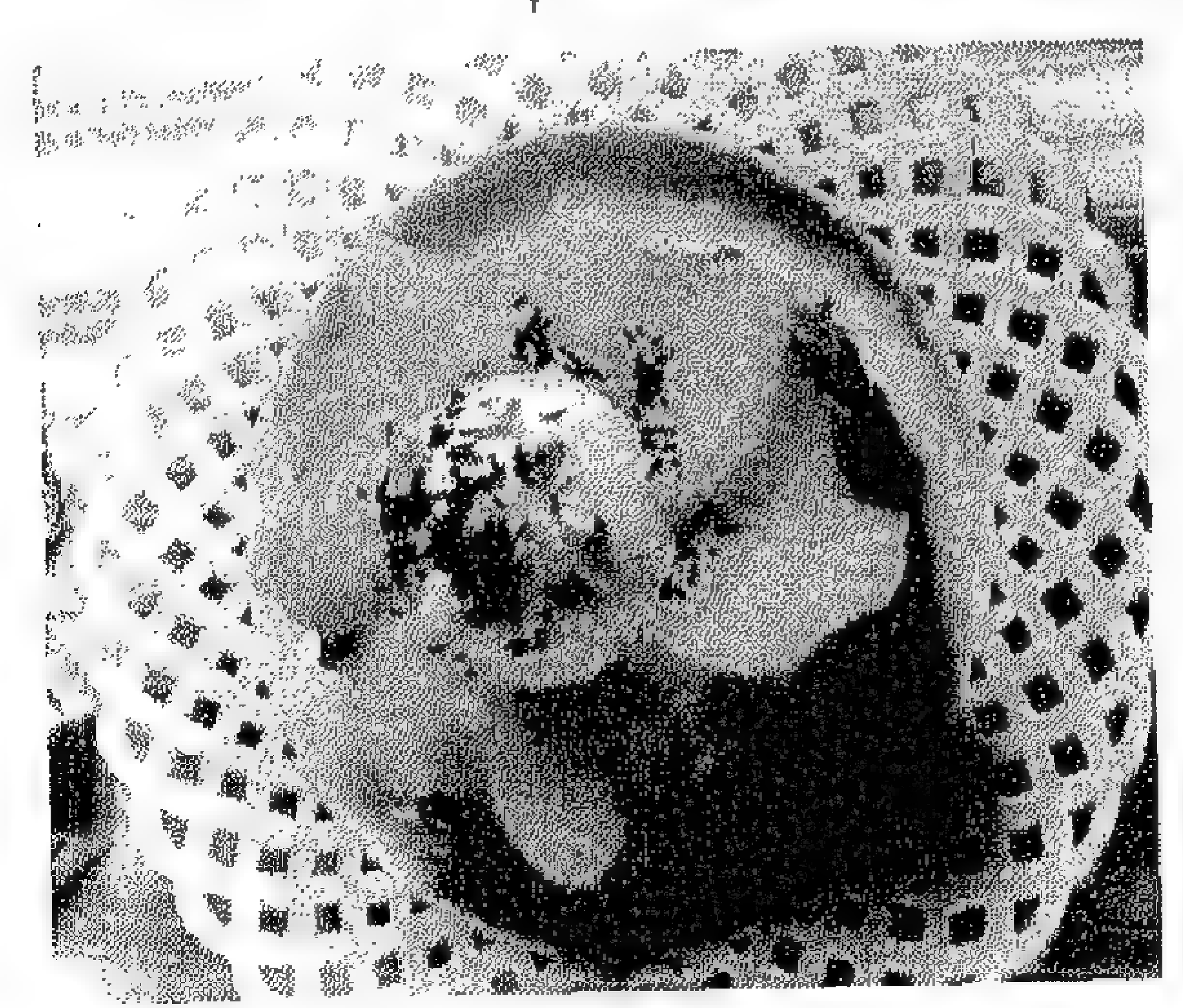
المواد المطلوبة:

البرتقال المطلوب بعدد أفراد الأسرة - علبة آيس كريم كبيرة مكسرات مجروشة من ياميش رمضان - قليل من الشيكولاتة الفارماسيل أو الشيكولاته العادية بعد أن تجرش

طريقة الاعداد:

١- قبل قدوم ميعاد الافطار يقشر البرتقال ويفصص وتنزع منه القشرة التقيقة التى تعلو الفصوص ويرص فى الأطباق بطريقة رقيقة.

٢- يضاف على سطح كل طبق وردة أو بولة من الآيس كريم يفضل الحليب، ثم يجمل سطح هذه الوردات بالشيكولاته وتحفظ الاطباق فى الثلاجة لحين ميعاد الافطار لتقدم بهذا الشكل.





مشروب مس نرمين

المواد المطلوبة:

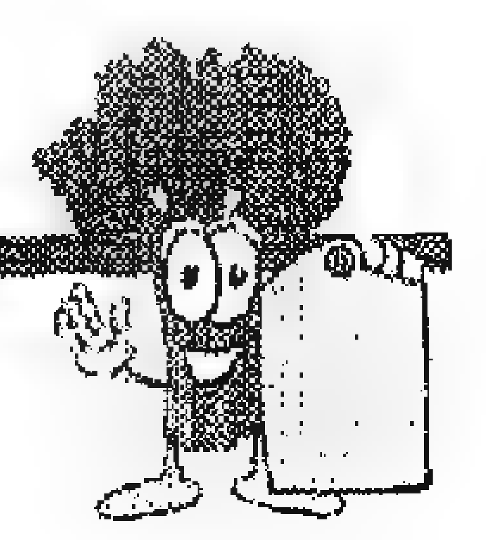
٢ كوب زبادى طازج ـ ٤ أكواب كبيرة حليب مثلج ـ ٣ ملاعق كبيرة سكر أو ما يعادله عسل نحل ـ ملعقة كبيرة مسحوق كاكاو ـ ١/٤ ملعقة كبيرة مسحوق فانيليا.

طريقة الإعداد:

١ـ يفرغ الزبادى فى كأس الخلاط، ويضاف إليه الفانيليا ونصف كمية السكر، ويتم تشغيل الخلاط حتى نحصل على خليط مغطى بالرغوة ثم يفرغ فى وعاء.

٢ـ يضاف إلى نفس الكأس باقى الحليب وكذلك السكر ومسحوق الكاكاو، ويتم تشغيل الخلاط حتى يختلط الجميع معا، ثم يفرغ فى الكاسات بمعدل الربع، ويضاف إليه باحتراس من مشروب الزبادو بمعدل الربع كذلك، وهكذا كما هو موضح فى الصورة، وتحفظ فى الثلاجة لحين التقديم.

٣ـ عند التقديم يجمل السطح بمسحوق الشيكولاته ويقدم مثلجا.



سرفيس من الكمثرى المصرية

المواد المطلوبة:

الكمثرى المطلوبة للأسرة ويفضل أن تكون أحجاما متناسقة غير مختلفة- مكسرات رمضان.

طريق الاعداد:

١- تغسل الكمثرى وتقشر وتقسم كل ثمرة نصفين وينزع من قلبها البذور، وتسلق قليلا بالماء والسكر ومن الممكن ألا تسلق وخاصة إذا كانت من النوعية الناعمة غير الخشبية.

٢- ترص الكمثرى فى سرفيس التقديم وتملأ كل قطعة بالآيس كريم ثم يحفظ السرفيس فى الثلاجة لحين التقديم.

٣- عند التقديم يجمل السرفيس بمكسرات رمضان المختلفة أو أى مواد أخرى متوافرة لدينا، ويقدم عند حلول الافطار.

كأس فواكه طبيعية بالآيس كريم

المواد المطلوبة:

كل الفواكه المتوافرة لدينا فى الثلاجة- بولات من الآيس كريم مختلفة الألوان- شرائح من بسكويت ويفر- شيكولاتة خام.

طريقة الاعداد:

١- تحضر الكاسات وتنظف الفاكهة وتقطع قطعا متناسقة حسب نوعيتها، ثم ترص فى الكاسات، أما السطح فيضاف إليه بولات من الآيس كريم.

٣- تغطى شرائح البسكويت بالشيكولاتة السائلة وترشق فى الكاسات كما هو واضح فى الصورة وتحفظ الكأس فى الثلاجة لحين التقديم.





بولة الموز مع الآيس كريم

المواد المطلوبة:

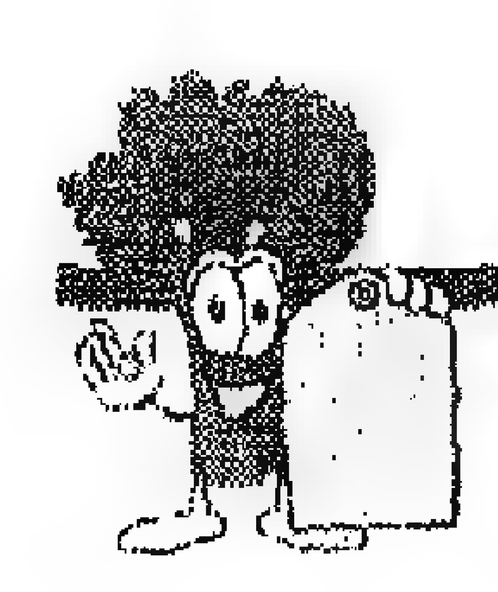
أصابع من الموز بالعدد المطلوب- آيس كريم -مقدار من كريم شانتيه . شرائح من البسكويت- مقدار من الكرملة «سكر محروق» ومن الممكن ان تستبدل بالشيكولاتة السائلة.

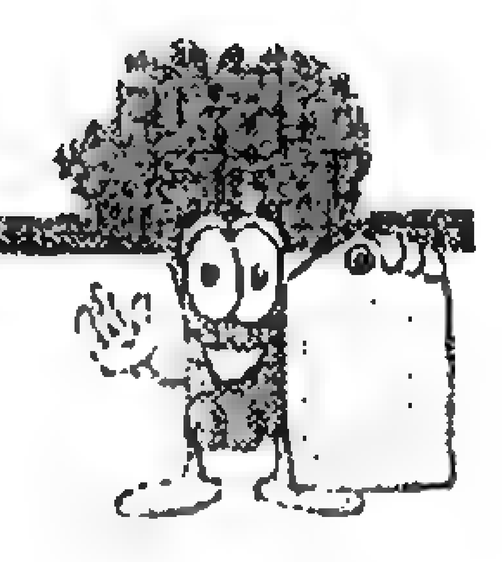
طريقة الإعداد:

١- تحضر أطباق التقديم ويضاف على حافة الطبق صباع موز مقشر، أما باقى حافة الطبق فتجمل بالكريم شانتيه بواسطة الكيس وبعض وردات من الآيس كريم.

٢- يضاف فى داخل الطبق بولات من الآيس كريم مختلف اللون.

٣- يجمل الطبق بشريحة من البسكويت واخيرا خطوط من الكراميل أو الشيكولاتة السائلة وترص الأطباق فى صينية وتحفظ فى الثلاجة لحين التقديم.





البرتقال الساخن

الكثير منا لايفضل المرطبات والمشروبات المثلجة التى تقدم فى رمضان ليبدأ بها وجبة الافطار فى هذا الشهر الكريم، وخاصة كبار السن، وهنا سنقدم شرحا سهلا وقليل الخطوات لتقديم البرتقال ساخنا لتبدأ به وجبة إفطار شهر رمضان المعظم.

١- تقطع كل ثمرة برتقال نصفين بالعرض كما هو موضح فى الصورة وترص فى صينية فرن.

٢- يرش على سطح كل شريحة قليل من السكر المخلوط بالقرفة كما تضاف قطعة صغيرة من الزبد، ثم تزج الصينية فى الفرن لمدة دقيقتين.

٣- يجمل سطح شريحة كل برتقالة بورقة من النعناع الأخضر الطازج أو ثمرة كريز أو فراولة ويقدم الطبق فى الحال ساخنا.



[١]

[٢]

[٣]



توست الموز بالقرفة

المواد:

صباع موز كبير- عصير نصف ليمونة- رغيف فينو سميك- ملعقة زبد- نصف ملعقة صغيرة من السكر البودرة.

الطريقة:

أ- يقشر السطح العلوى لرغيف الخبز، ثم يقطع نصفين بالطول.

ب- تضاف القرفة على الزيت ويخلط الاثنان معا ثم يدهن سطح الخبز ويزج فى الفرن حتى اللون الذهبى الفاتح ويرفع من الفرن.

جـ- يقشر الموز ويقطع نصفين بالطول ويوضع كل نصف على الخبز ويرش على السطح قليل من الزبد المقدوح، واخيرا يرش على السطح قليل من السكر البودرة ويزج فى الفرن مرة ثانية حتى إحمرار السطح الى اللون الذهبى، ثم يرفع من الفرن ويضاف فى سرفيس ويقدم ساخنا.

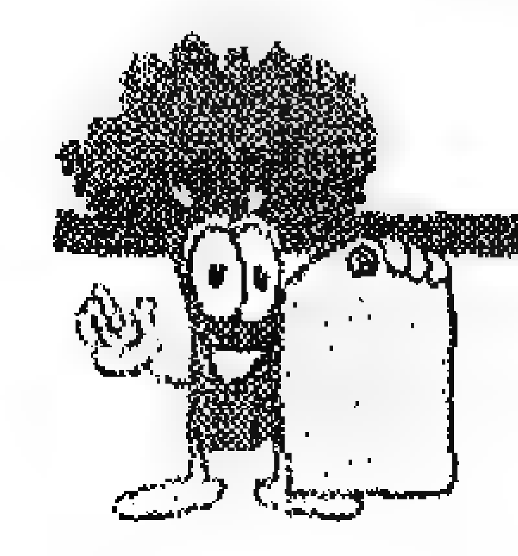
سرفيس موز ساخن

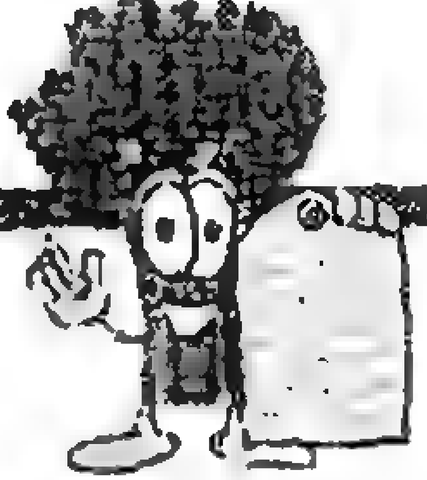
المواد المطلوبة:

٥ أصابع موز- عصير ليمونة- ملعقة زبد- قليل من السكر البودرة- كريز- كريم مارنج.

طريقة الإعداد:

١- يقشر الموز ويقطع كل صباع نصفين بالطول عدا صباع واحد يقطع بالعرض كما هو موضح فى الصورة ويرش عليه







عصير الليمون.

٢- يحضر سرفيس بايركس ويدهن بالزيد المقدوح ويرص الموز بالسرفيس ويذهن السطح بالزبد، ثم يزج السرفيس فى فرن محمى.

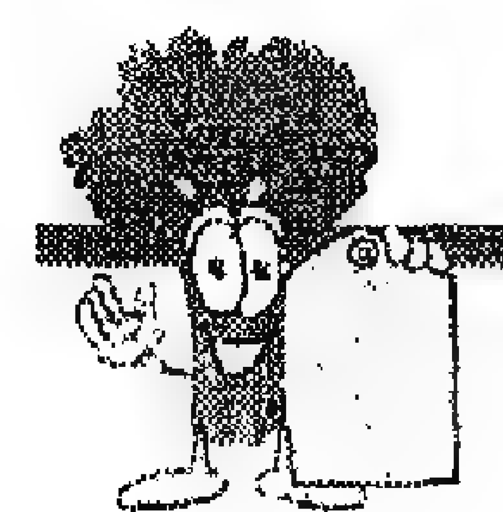
٣- عندما يحمر السطح الى اللون الذهبى يرفع السرفيس من الفرن وينشل منه قطع الموز المقطعة بالعرض، ثم يصب على السطح كريم مارنج ويجمل السطح بالكريز، ويرشق على سطح الكريم قطع الموز المقطعة بالعرض المشار إليها.

٣- يرش على السطح السكر البودرة ويعاد السرفيس مرة ثانية الى الفرن (الرف العلوى) لمدة ٣٠ ثانية او اكثر قليلا حتى يحمر السطح الى اللون الذهبى ثم يخرج السرفيس من الفرن ويقدم بالكامل فى الحال ساخنا على السفرة ليبدأ به وجبة إفطار رمضان لمن هم لايفضلون المواد المثلجة عند بداية الافطار.

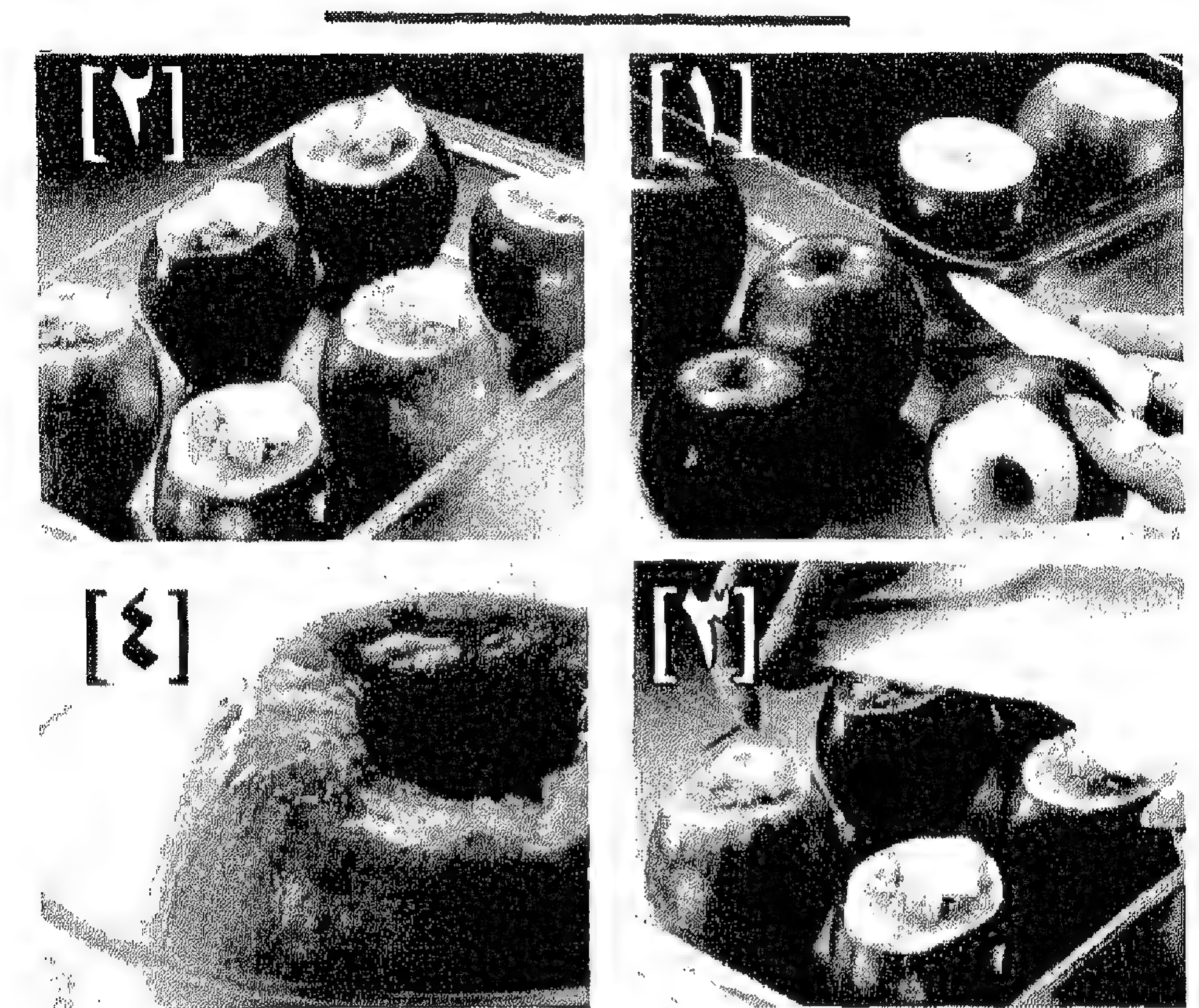
طريقة إعداد كريم مارنج:

١- يوضع فى وعاء عدد ٢ بياض بيض ويخفق بالمضرب الكهربائى لمدة دقيقة، وعندما يتغير لونه يضاف إليه السكر البودرة رويدا رويدا مع الخفق المستمر بالمضرب حتى نحصل على كريم هش ناصع البياض وهو المطلوب.

٢- يحفظ فى الثلاجة لحين الاستخدام، ومن أفضل الأطباق الحلوى التى تستخرج من هذا الكريم هى حلوى «مارنج جلاسين» خلاف إنه يجمل به كثير من الأطباق والتورتات وخاصة تورتة الآيس كريم.







التفاح المخبوز

١- يحضر التفاح بالعدد المطلوب للأسرة ثم يحزز السطح بالسكين، ويقطع من اسفل وأعلى كل تفاحة شريحة رقيقة، ويفرغ ما بداخل كل تفاح من البذور.

٢- ترص التفاحات فى سرفيس بايركس، ويضاف فى قلب كل تفاحة ملعقة كبيرة من السكر السنترافيش وقطعة زبد وقليل من المكسرات المجروشة، ويرش على السطح قليل من مسحوق القرفة.

٣- يغطى التفاح ويزج فى فرن محمى من ١٠: ١٥ دقيقة ثم يرفع من الفرن ويترك جانبا مغطى لمدة ٣ دقائق ويرص فى الأطباق ويقدم ساخنا.

سلاطة الفواكه «فروت سلاط»

المواد المطلوبة:

جميع الفواكه المتوافرة بالسوق.

نصف كوب شربات بارد من شربات الحلويات الشرقية - كوب ماء مثلج- عصير برتقال.

طريقة الإعداد:

١- تنظف وتقطع الفواكه قطعا متناسقة تقريبا فى وعاء، ثم يضاف على السطح الشربات والماء وعصير البرتقال وتقلب الفاكهة برفق.

٢- تحفظ سلاطة الفواكه فى الثلاجة لحين التقديم، وعند الطلب تغرف السلاطة من الشربات فى الكاسات او الأطباق الصغيرة وتقدم مثلجة.

زبادي.. جديد .. جديد

المواد المطلوبة:

لتر حليب مغلى ودافىء قليلا وهذه النسبة تنتج عدد ٥ اكواب زبادى- ٢ ملعقة كبيرة من الزبادى «غير الطازج» أى يكون لاذع الطعم- علبة مربى فراولة.

طريقة الإعداد:

١- يضاف الزبادى غير الطازج الى الحليب المغلى الدافىء قليلا كما تضاف ملعقتان من المربى ويقلب الجميع معا.

٢- يفرغ خليط الحليب فى الأكواب أو «السلاطين» الفخارية ويراعى ان يكون الصب من أعلى حتى نحصل فى النهاية على





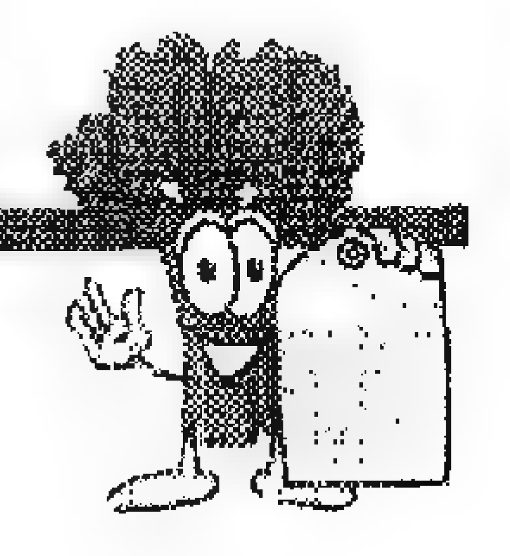
طبق الزبادى بالمربى

زبادى «هش».

٣- يوقد فرن البوتاجاز الى اعلى درجة حتى يحمى جيدا، ثم ترص أكواب الزبادى فى صينية وتزج فى الفرن ويغلق باب الفرن تماما كما تغلق الحرارة ولايفتح الفرن إلا بعد ان يبرد تماما ويصبح الحليب السائل متماسكا.

٤- تنشل أكواب الزبادى من الفرن وترص فى الثلاجة كى تثلج لتكون جاهزة للتقديم.

وعليه بعد ان يجهز الحليب كما ذكرنا يصب فى صينية، وتزج الصينية فى الفرن حتى يتماسك الزبادى، ثم يبرد فى الثلاجة وعند التقديم يقلب الزبادى فى سرفيس التقديم بالكامل ويضاف على سطحه المربى ويجمل بعرق نعناع أخضر طازج ويقدم ليقطع منه فى الأطباق الصغيرة عند تناول السحور.





كأس زبادى بالفواكه المثلجة

المواد المطلوبة:

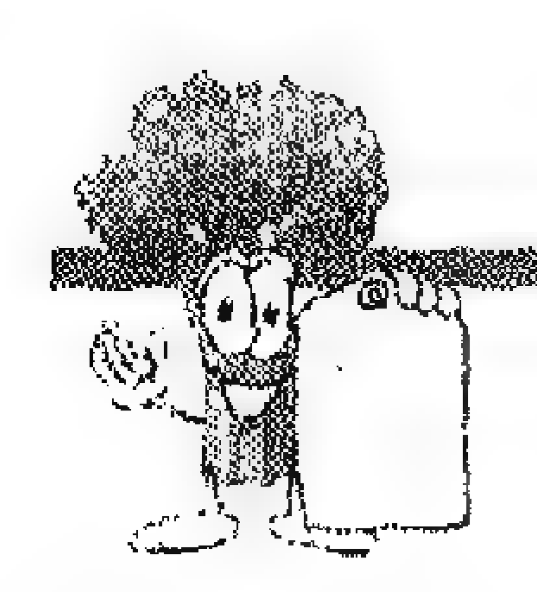
زبادى- فواكه الموسم- عسل نحل.

طريقة الإعداد:

١- يفرغ الزبادى فى بولة ويضاف إليه عسل النحل ويقلب.

٢- تغسل الفواكه المختلفة وتقطع وتحفظ فى الثلاجة كى تثلج.

٣- تحضر كاسات التقديم، ويضاف إليها بضع ملاعق من الزبادى المسكر بالعسل، ويكمل الكأس بقطع الفواكه المختلفة المتوافرة ثم تحفظ الكاسات فى الثلاجة لتثلج لحين التقديم.





كأس أرز باللبن

المواد المطلوبة:

كوب كبير من الأرز – كيلو لتر حليب- كوب سكر للتحلية- فانيليا -٢ ملعقة قشدة- ٢ ملعقة كبيرة مسحوق نشا .

طريقة الإعداد:

١- يغسل الأرز ويسلق فى الماء سلقاً جيداً ويترك على النار حتى يتم النضج.

٢- يرفع الحليب على النار عدا كوب واحد، ثم يضاف إليه السكر المطلوب للتحلية والفانيليا

٣- عند نضج الارز جداً جيداً يضاف الحليب بعد الغليان ونخفض الحرارة، ثم يضاف مسحوق النشا إلى كوب الحليب البارد المشار إليه ويقلب حتى يتحلل النشا فى الحليب.

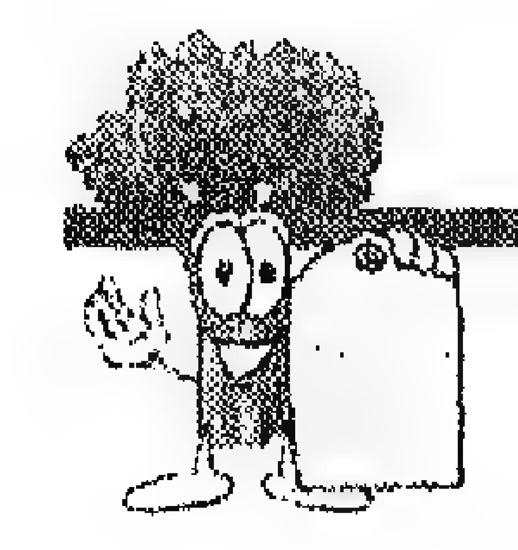
٤- يضاف إلى وعاء الارز وهو يغلى كل من القشدة ومحلول النشا، ويقلب تقليبا مستمرا حتى يصبح الارز غليظ القوام، ويرفع الوعاء من على النار، ويفرغ الارز باللبن فى الكاسات او الاطباق المخصصة للحلوى، وترص الكاسات فى صينية وتحفظ فى الثلاجة ليبرد.

٥- عند التقديم تحضر كاسات الارز باللبن ويجمل السطح بما هو متوافر لدينا من فواكه وقليل من مبشور جوز الهند ويقدم. وانه من الممكن ان يجمل السطح بالمكسرات المجروشة المحمصة ويقدم.

أرز باللبن فى الفرن

المواد المطلوبة

وطريقة الإعداد:



١- نفس المواد والنسب والاعداد كالوصفة السابقة «كأس أرز باللبن» ولكن بعد ان يجهز الأرز باللبن فى الوعاء يضاف إليه ملعقة سمن وقطعة قشدة ويقلّب مع الأرز باللبن على النار، ثم يرفع الوعاء من على النار.

٢- يحضر طبق كبير حرارى أو برام كبير ويصب فيه الأرز باللبن، ثم يزج فى فرن محمى.

٣- عند إحمرار السطح يرفع من الفرن حتى تهدأ الحرارة، ومن الممكن ان يبرد ليقدم بعد ذلك كصنف حلو مستخرج من المطبخ المصرى القديم.

مهلبية بالمستكة

المواد المطلوبة:

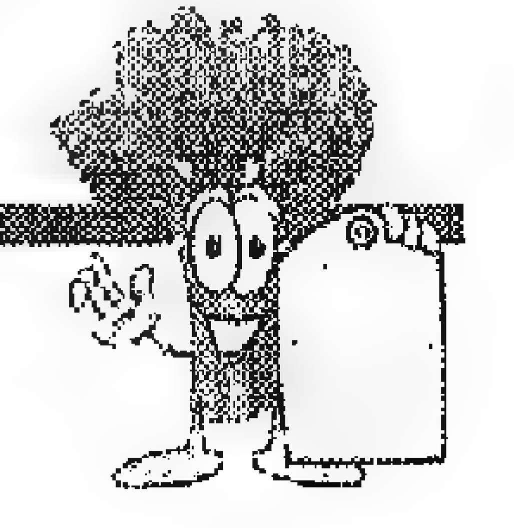
كيلو حليب - كوب سكر للتحلية - فص مستكة مصحون -٢ ملعقة كبيرة مسحوق النشا.

طريقة الإعداد:

١- يرفع الحليب على النار عدا كوب واحد فقط يحتفظ به، ثم يضاف إلى الحليب المرفوع على النار كل من المستكة ونسبة السكر للتحلية ويقلب الحليب على النار الهادئة حتى الغليان.

٢- يضاف مسحوق النشا إلى كوب الحليب المشار إليه ويقلب ويضاف إلى خليط الحليب مع التقليب المستمر على النار الهادئة حتى تتكاتف المهلبية وتصبح ذات كثافة عالية أى غليظة القوام، ثم يرفع الوعاء من على النار.

٣- تغرف المهلبية فى أطباق التقديم المخصصة للحلوى ويجمل السطح بالزبيب أو مبشور جوز الهند أو المكسرات المجروشة وتحفظ فى الثلاجة، لتقدم بعد ذلك .





المهلبية بالفراولة

المواد المطلوبة:

٣ ملاعق كبيرة مسحوق نشا- كيلو فراولة مخلوط فى الخلاط جيداً- ٧ ملاعق كبيرة سكر - ٥ أكواب ماء - كوب حليب طريقة الإعداد:

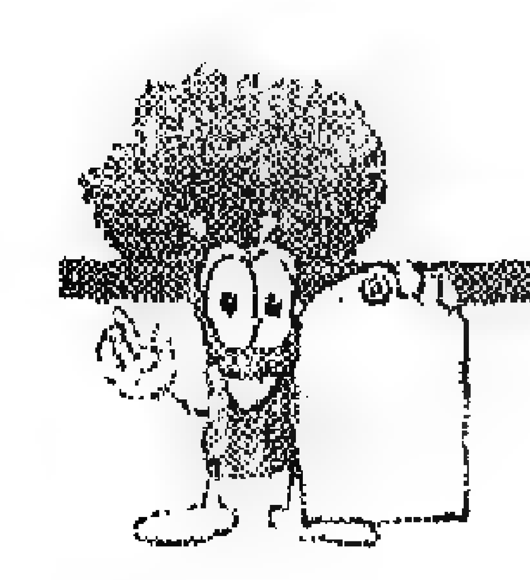
١- يرفع وعاء على النار مضافا إليه ٤ اكواب ماء ونسبة السكر الموضحة فى المواد، وكذلك كوب الحليب المغلى ويقلب الجميع معا، ثم يضاف عصير الفراولة.

٢- تذاب نسبة النشا فى كوب ماء وعند غليان المواد المرفوعة على النار جيدا يضاف مزيج النشا ثم تخفض الحرارة، مع التقليب المستمر حتى تصبح المهلبية ذات كثافة عالية أى تصبح غليظة القوام،.. اما بالنسبة لمقدار السكر الذى اضيف للتحلية من الممكن زيادته حسب رغبة كل منا.

٣- تفرغ المهلبية وهى ساخنة فى بولات وترص فى صينية وتحفظ فى الثلاجة حتى تبرد وتصبح مثلجة.

٤- عند التقديم تحضر الصينية من الثلاجة ويضغط ضغطا خفيفا على حافة المهلبية بالاصابع ثم تقلب مرة واحدة فى طبق التقديم.

وتجمل وتقدم كصنف مثلج.



مهلبية بالفراولة

كريمة الشيكولاته

● المواد المطلوبة:

لتر حليب - ٢٥٠ جرام شيكولاته خام -٢ ملعقة كبيرة بودر شيكولاته- معلقة ونصف كبيرة مسحوق نشا- فنجان سكر- للتجميل، قشطة أو كريم شانتيه.

طريقة الإعداد:

١- يرفع الحليب على النار ويضاف إليه نسبة السكر ويقلب حتى يذاب السكر فى الحليب.

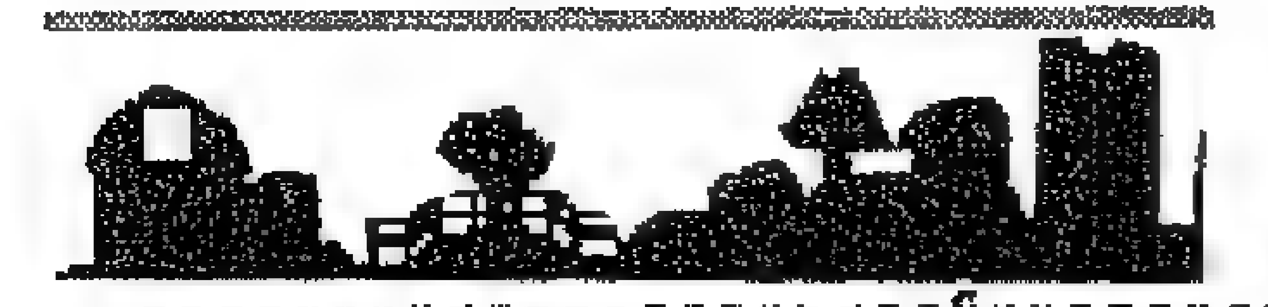
٢- عند غليان الحليب تضاف الشيكولاتة الخام بعد ان تكسر قطع صغيرة وتقلب فى الحليب على النار الهادئة حتى تذاب تماماً ثم يضاف مسحوق الشيكولاته ويقلب.

٣- يذاب النشا فى قليل من الماء ثم يضاف إلى الوعاء مع التقليب المستمر حتى يصبح سائل الشيكولاتة غليظ القوام.

٤- يرفع الوعاء من على النار وتغرف الشيكولاتة فى أكواب التقديم أو الكاسات وتحفظ فى الثلاجة حتى تتماسك تماماً وتصبح كريمة مثلجة.

٥- عند التقديم يجمل السطح بالقشطة أو الكريم شانتيه مع القليل من شرائح الشيكولاتة.

كريمة الشيكولاتة



جيلاتين البرتقال

المواد المطوبة:

عصير كيلو برتقال بلدى - ٢ شريحة جيلاتين متوافر بالسوبر ماركت- كوب سكر للتحلية.

طريقة الإعداد:

١- يرفع عصير البرتقال على النار ويضاف إليه السكر للتحلية بالنسبة المطلوبة لنا ويقلب ويترك على النار.

٢- يكسَّر الجيلاتين ويضاف فى كوب ماء ويرفع على النار ويقلب تقليبا مستمراً حتى يتحلل فى الماء، ثم يضاف إلى خليط عصير البرتقال المرفوع على النار، ويعاد التقليب حتى الغليان، ثم يرفع الوعاء من على النار ويغرف جيلاتين البرتقال فى الكاسات أو الأطباق ويحفظ فى الثلاجة حتى التقديم.

كريم كرامل فراولة «جديد جداً»

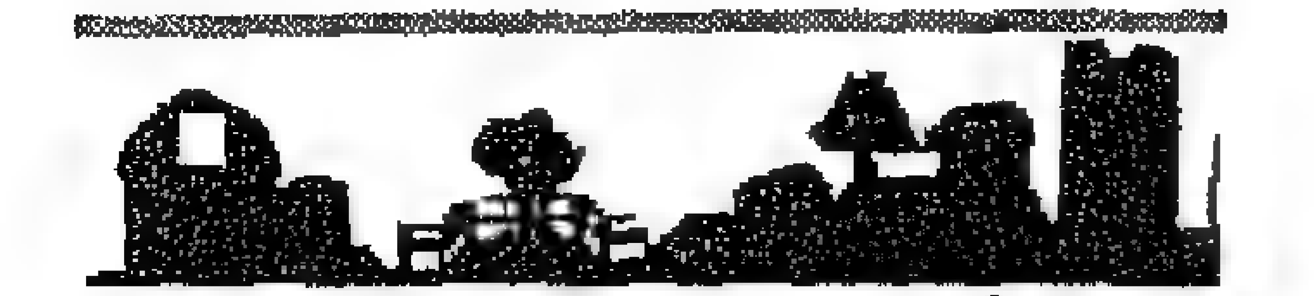
المواد المطلوبة:

٤ بيضات - ١/٢ ١ كوب كبير حليب - كوب سكر - ١كوب بوريه فراولة مضروب فى الخلاط.

طريقة الإعداد:

١- ترفع كسرولة على النار مضافا إليها ٣/٤ كوب كبير سكر وعدد ٣ ملاعق من الماء وملعقة عصير ليمون وتترك الكسرولة على النار حتى يتحلل السكر، ثم يضاف ١/٢ كوب بوريه الفراولة ويقلب على النار الهادئة حتى يصبح لزجا.

٢- ترفع الكسرولة من على النار وتصب كراملة الفراولة فى قاع فورمة مستدير.





كريم كرامل فراولة

٣- يغلى الحليب مع إضافة ١/٤ كوب سكر للتحلية وعند الغليان يرفع الحليب من على النار ويترك حتى يبرد تماما.

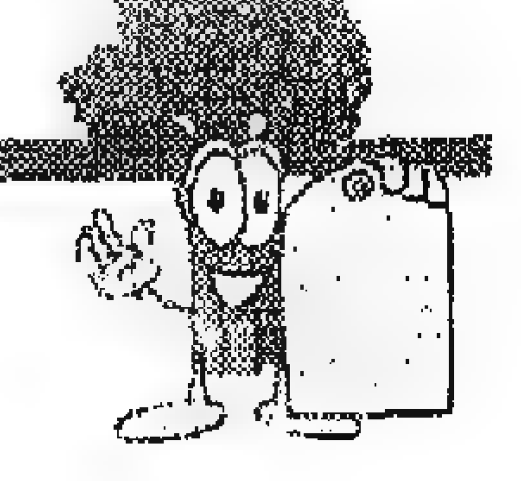
٤- يكسر البيض فى بولة ويخفق ثم يضاف إليه ١/٢ كوب بوريه الفراولة المتبقى لدينا من النسبة ويعاد الخفق ثم يضاف إليه السكر المسكر البارد ويقلب.

٥- يضاف خليط البيض بالحليب فى البولة المشار أليها، ثم توضع البولة فى صينية ويضاف إلى الصينية الماء الساخن الذى يغلى ليتم عمل حمام ما.

٦- ترفع الصينية على النار لمدة دقيقة ثم تزح الصينية فى فرن محمى وتترك حتى ينضج الكريم.

٧- بعد ان يتماسك الكريم ترفع الصينية من الفرن وتتشل منها البولة وتترك جانبا حتى تهداء حرارتها ثم تحفظ فى الفريزر لمدة ١٠ دقائق وتتشل من الفريزر وتحفظ فى الثلاجة لحين التقديم.

٨- عند التقديم تقلب فورمة الكريم كرامل من الفورمة فى سرفيس التقديم ويجمل السطح بحبات من الفراولة أو الكريز ويقدم.





الجبن الحلو

المواد المطلوبة:

كيلو حليب لم يسبق غليانه - ٦ ملاعق كبيرة سكر- ١/٤ ملعقة صغيرة فانيليا - ١/٤ ملعقة صغيرة «منفحة» متوافرة لدى بائعى الحليب واللبن الزبادى.

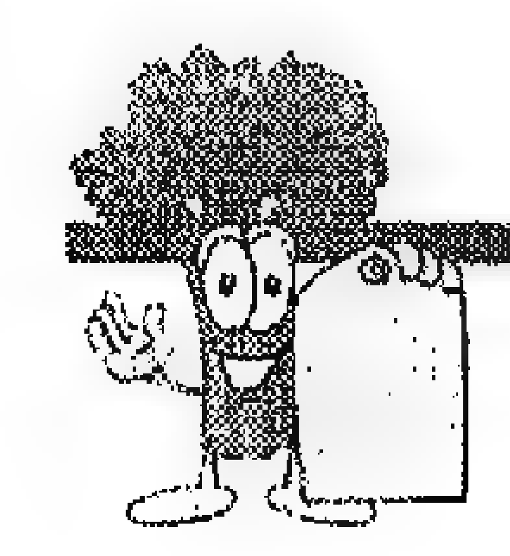
طريقة الإعداد:

١- يرفع الحليب على النار حتى يصبح دافئاً قليلا جداً، ثم يرفع من على النار مباشرة.

٢- تضاف الفانيليا إلى الحليب كما يضاف سكر التحلية وكذلك نسبة المنفحة ثم يقلب الجميع معا، ويغطى الوعاء ويترك جانبا ولمدة ساعة تقريبا.

٣- يرفع الغطاء من على الوعاء لنجد خليط الحليب أصبح قطعة واحدة مثل الزبادى، .. تقلب قطعة الجبن الحلو فى شاشة نظيفة وتربط كالبؤجة وتعلق ويوضع أسفلها وعاء حتى يتخلص الجبن من نسبة الماء الذى به ويترك هكذا لمدة ساعة تقريباً.

٤- بعد أن تتخلص حلوى الجبنة من نسبة الماء، واصبح وكأنه قالب من الجبن الأبيض ، ينشل من الشاشة وتقطع ويقدم فى الأطباق.



الجبن الحلو



القرع العسلى

مقادير القرع

ثمرة قرع عسلى صغيرة - ٢ كوب سكر- ٢ كوب ماء- بيضه واحدة- ملعقة سمن مقدوح.

مقادير الصلصة الحلوة

١/٢ كيلو حليب - ٢ ملعقة سمن - ٢ أصفر بيض- كوب سكر- ٢ ملعقة كبيرة دقيق.

الحشو:

فنجان زبيب - فنجان سكر - ٢ فنجان مبشور جوز الهند - ١/٢ معلقة فانيليا.

طريقة تجهيز الصلصة الحلوة:

أ- يضاف السكر والفانيليا إلى الحليب ويرفع على النار حتى الغليان.

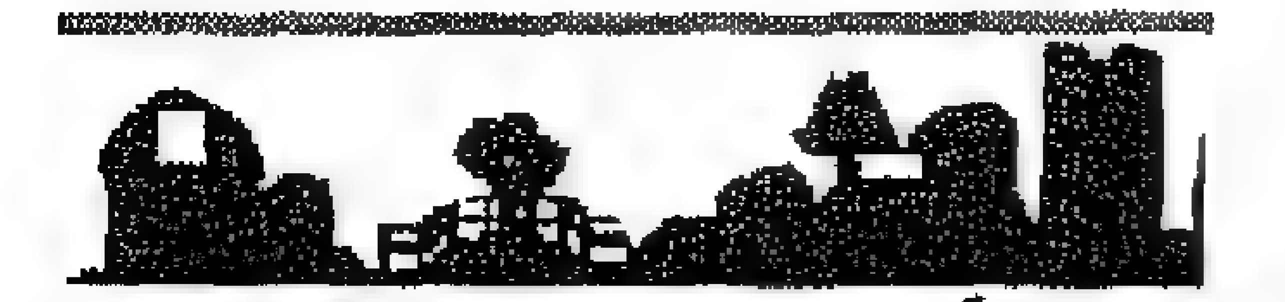
ب- يقدح السمن ويضاف اليه الدقيق ويقلب على النار حتى الاصفرار ثم تخفض الحرارة ويضاف خليط الحليب رويدا رويدا مع الخفق المستمر بشدة على ان نحصل على الصلصة البيضاء الحلوة ذى القوام الغليظ ويرفع من على النار.

ج- يضاف أصفر بيض إلى الصلصة ويخفق ، ثم تترك جانبا لحين الاستعمال.

طريقة إعداد وتجهيز القرع العسلى:

أ- يقشر القرع وتنزع منه البذور، ثم يقطع قطعا مكعبة صغيرة.

ب- يرفع وعاء على النار ويضاف إليه نسبة الماء الموضحة والسكر كذلك وعند ذوبان السكر فى الماء وغليانه تضاف



القـرع ويتـرك على النار حـتى النضج، ثم يصـفى من مـاء السليق.

ج- تضـاف ٢/١ نسـبـة خلطة الحشـو إلى القرع وتقلب ، ثم يضاف ٣/١ نسبة الصلصة الحلوة ويقلب الجميع معاً.

د- يحـضـر سـرفيس بايركس ويدهن بالسـمن ويضـاف إليه نصف مقدار خلطة القرع، ثم يرش باقى الحشو على السطح وملعـقـة سـمـن مـقدوح، ويضـاف باقى القـرع ويسـوى السطح جيداً.

هـ- يضـاف بـاقى الصلصـة البـيضـاء ويسوى السطح ويدهن السطح ببيضة مخفوقة، ويزج البـايركس فى الفـرن، وعند احـمـرار السطح يرفع من الفـرن ويتـرك حتى تهدأ حـرارته ليقدم بعد ذلك كما هو ليغرف منه كصنف حلو يقدم ساخناً أو دافئاً ومن الممكن باردا.

قمر الدين مع مكسرات رمضان

المواد المطلوبة:

لفة قمـر الدين- فنجان زبيب- ٢/١ فنجان جوز مجروش- ٢/١ فنجـان لوز مـجـروش- ٢/١ فنجـان بندق مـجـروش- ٥٠٠ جـرام قـمح- قطعـة قـرفـة خـشـب- كـوب صـغـيـر سكر- مقدار ملعقة كبيرة خليط من الشمر واليـنسون مصـحـون- ملعقة كبير مسحوق نشا.

طريقة الاعداد

١- يغسل القـمح ويضـاف اليه مـاء ويتـرك لمدة سـاعـة ثم



يصفى من ماء النقيع ويغسل ويضاف إليه الماء الكافى للنضج، ثم يرفع على النار.

٢- يقطع قمر الدين قطعا صغيرة وينقع فى الماء حتى يلين ثم يخلط فى الخلاط مع ماء النقيع، ويصفى

٣- قبل نضج البليلة بقليل يضاف الشمر واليانسون وخشب القرفة والسكر، ويترك القدر على النار حتى يتم نضج البليلة تماما

٤- عند النضج يضاف مشروب قمر الدين والزبيب ثم يقلب الجميع معا.

٥- يذاب النشا فى قليل من الماء ويضاف الى القدر مع التقليب المستمر على النار الهادئة حتى نحصل على خليط قمر الدين بالمكسرات والبليلة، ثم يغرف خشاف رمضان فى الاطباق ويرش على السطح مكسرات رمضان المجروشة وتحفظ الاطباق فى الثلاجة لحين التقديم.

طبق شوفان حلو مثلج

المواد المطلوبة:

علبة كويكر شوفان «متوافر لدى السوبر ماركت»- لتر حليب فنجان سكر- ٤/١ ملعقة صغيرة فانيليا- كوب مبشور جوز الهند- كوب مجموعة مكسرات رمضان مجروش.

طريقة الاعداد:

١- يرفع وعاء على النار مضاف اليه نسبة الحليب والسكر والفانيليا ويقلب الجميع معا على النار

٢- عند غليان الحليب يضاف الشوفان رويدا رويدا مع التقليب المستمر حتى يصير لدينا سائل غليظ القوام

٣- يرفع الوعاء من على النار ويضاف الى الكوير نسبة مبشور جوز الهند ومجروش باميش رمضان ثم يقلب الجميع معا، ويغرف الكوير فى الاطباق ويجمل سطح الاطباق، وتترك جانبا حتى ميعاد تقديم وجبة الافطار ليقدم كصنف حلو بارد.

جيلى بالفواكه

المواد المطلوبة

٢- علبة جيلى- ٦ اكواب كبيرة من الماء- شريحة جيلاتين «يباع عند تجار مواد العجائن والحلويات»- مقدار كوب صغير من السكر- مقدار من الفاكهة للتجميل.

طريقة الاعداد:

١- يرفع وعاء على النار ويضاف إليه ٤ اكواب كبيرة من الماء، ثم تكسر رقائق الجيلاتين وتضاف كما يضاف السكر ويقلب الجميع معا على النار.

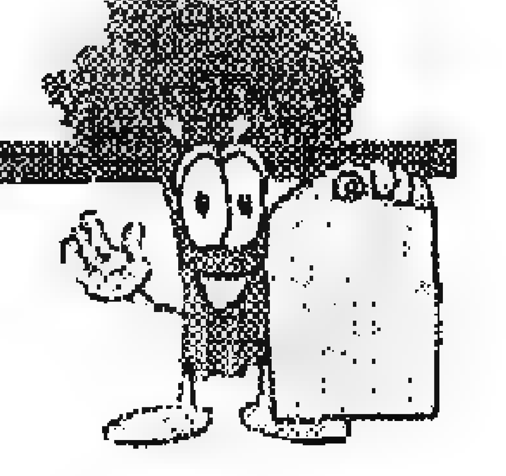
٢- يضاف الجيلى الى ماتبقى لدينا من ماء ويخلط الاثنان معا حتى يذاب الجيلى فى الماء تماما.

٣- عند غليان الماء يضاف الجيلى مع التقليب المستمر على نار هادئة ثم يرفع الوعاء من على النار.

٤- يصب الجيلى فى الفورم المخصصة له ويترك حتى يبرد، ومن الممكن ان يصب فى «صينية مستطيلة».

٥- عندما يبرد الجيلى يضاف إليه قطع من الفاكهة

٦- يحفظ الجيلى فى الثلاجة لحين التقديم.



كيك الزبادى

المواد المطلوبة:

--٥ جرامات دقيق- كوب كبير زبادى- ٤ بيضات- ٢ ملعقة بكينج باودر ٤/١ ملعقة صغيرة فانيليا- كوب كبير شربات الحلويات الشرقية- مكسرات رمضان مجروشة- ٤/٣ كوب كبير سكر.

طريقة الاعداد:

١- يضاف البكينج باودر الى الدقيق ويقلب الاثنان معا

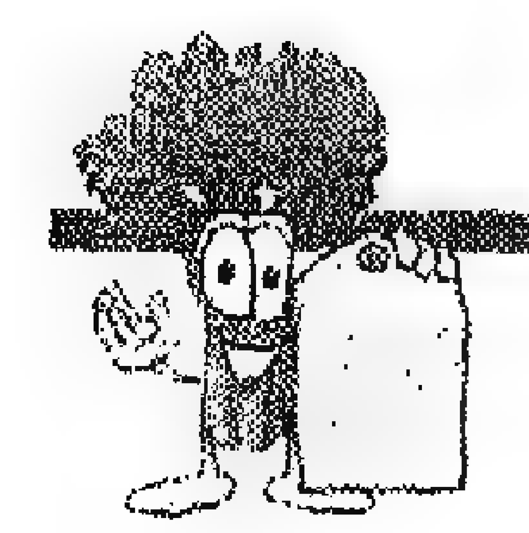
٢- يكسر البيض فى بولة ويضاف إليه الفانيليا ويخفقه وعندما يتغير لونه يضاف إليه السكر مع اعادة الخفق حتى يتحلل السكر فى البيض، ويضاف الزبادى ويقلب جيدا

٣- يضاف مخلوط الدقيق إلى كريمة البيض مع التقليب قليلا بالملعقة الخشبية.

٤- تضاف مكسرات رمضان المجروشة مع التقليب قليلا ثم تدهن صينية بالزيد ويصب بداخلها الخليط بمقدار ٤/٣ الصينية، وتزج الصينية فى الفرن حتى يتم الخبيز.

٥- ترفع الصينية من الفرن ويسقى الكيك بالشربات مباشرة ويترك حتى يبرد تماما.

٦- يقلب قالب الكيك فى سرفيس التقديم ويجمل السطح ويقدم.



كيك الزبادى



كريب بالمربى

المواد المطلوبة:

٢٥٠ جرام دقيق- ٢ بيضة- كوب حليب- ملعقة سكر صغيرة- ٤/١ ملعقة صغيرة فانيليا- نصف فنجان زيت ذرة- علبة مربى النوعية المطلوبة- ملعقة صغيرة بيكنج باودر.

طريق الاعداد:-

١- يكسر البيض فى وعاء ويضاف اليه الفانيليا والسكر ويخفق جيدا وتضاف اليه نسبة الحليب ويقلب ثم يضاف الدقيق رويدا رويدا مع الخلط جيدا حتى يصبح لدينا عجين سائل غليظ القوام.

٢- تضاف ملعقة زيت ذرة على العجين ويقلب ثم ترفع مقلاة على النار وتدهن بالزيت، وعندما يرتفع حرارتهما تخفض الحرارة، ويؤخذ من سائل العجين بالكبشة الصغيرة ويلقى به مرة واحدة فى المقلاة مع تحريك المقلاة شمالا ويمينا حتى ينفرد سائل العجين بكل سطح المقلاة.

٣- عندما يشتد قرص الكريب ويتماسك يقلب على الوجه الاخر، وعند النضج تماما ينشل من المقلاة ويوضع فى سرفيس...؟ وهكذا حتى تنتهى عن إعداد الكريب

٤- بعد ان تبرد شرائح الكريب تضاف على السطح المربى المحببة لنا وتتطبق الشريحة كما هو واضح فى الصورة أو من الممكن ان تلف فى شكل رول.

كريب بالمربى



الدونات

أشهر حلوى من عجين بالولايات المتحدة الامريكية، وقد خصص لها محلات خاصة بها، ونظرا لطعمها اللذيذ نقلت سريعا الى كثير من دول العالم الشرقى والغربى تقدم بأشكال مختلفة، فمرة تقدم بعد ان يرش سطحها بالسكر، واخرى بعد ان تسقى بالشربات او تدهن بسائل الشيكولاته وفى بعض الاحيان يدهن نصفها بحلوى الشربات الابيض. سنعرض الدونات بطريقة سهلة وخطوات قليلة ليتم إعداد هذه الحلوى بطريقة سريعة وميسرة كما سنعرض احدث طرق إعداد حلوى الدونات الذى يقدم فى شكل نجوم والذى يطلق عليه «ستار دونات»



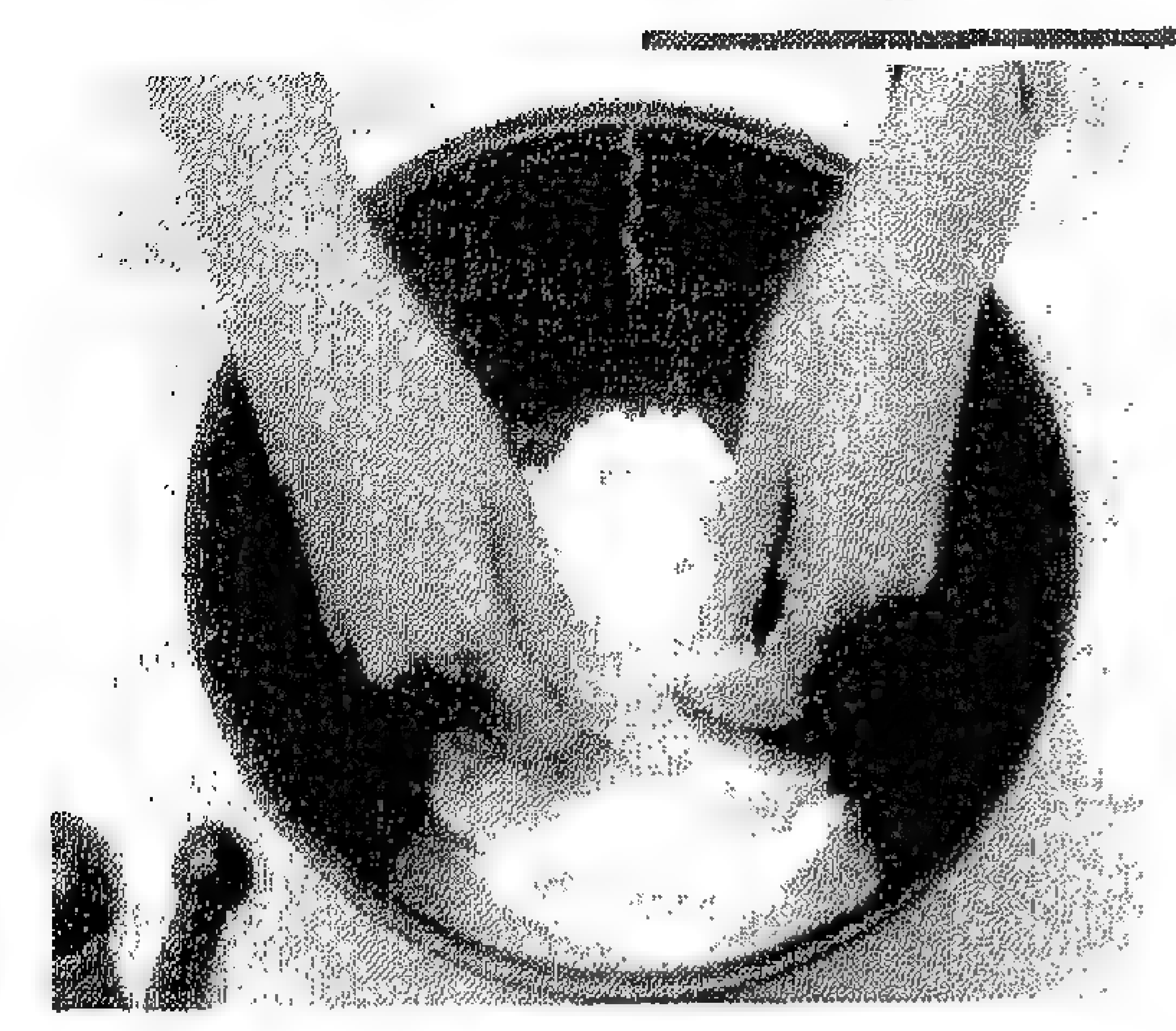
المواد المطلوبة:

٥٠٠ جرام دقيق- شفرة ملح- ٢ بيضة- ٢ ملعقة كبيرة زبد- كوب حليب قطعة خميرة بيرة تكفى تخمير نسبة الدقيق- ٢/١ ملعقة صغيرة بيكنج باودر- زيت للقلى- شربات حلويات شرقية للتحلية.

١- يضاف البيكنج باودر والملح الى الدقيق ويقلب، ثم يضاف الزبد ويفرك به خليط الدقيق كما يضاف البيض ويخلط الجميع معا، ثم يضاف الحليب رويدا رويدا مع العجن المستمر حتى نحصل على عجين ناعم قابل للتشكيل.

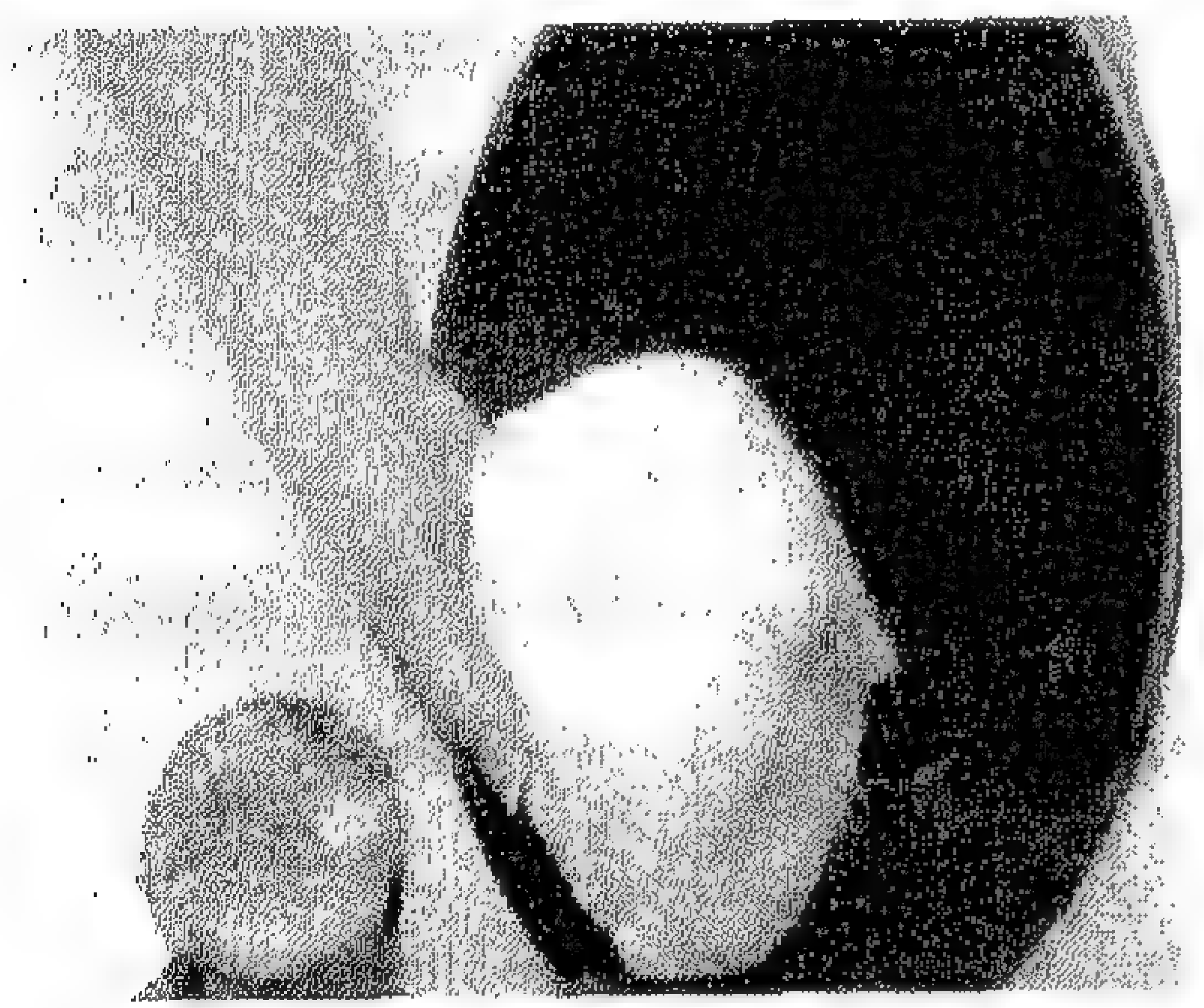
٢- يغطها العجين ويترك كى يستريح ويختمر

٣- يفرد العجين شريحة ثم يقطع بالقطّاعة المستديرة وبعد ان يقطع تفرغ منتصف كل قطعة بقطّاعة اخرى اصغر حجما حتى نحصل

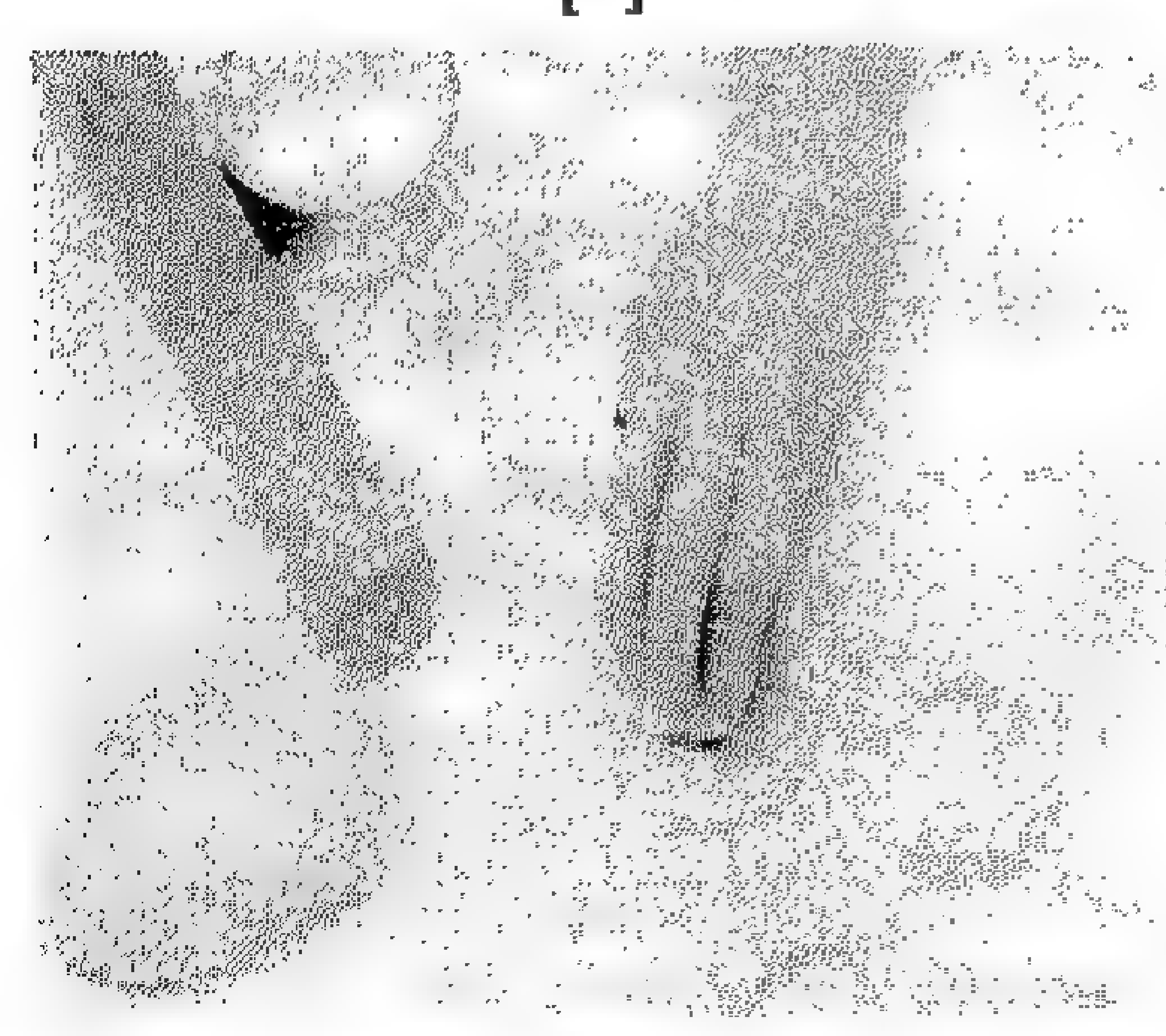


[١]





[٢]



[٣]

على كعكات مستديرة كما هو واضح.

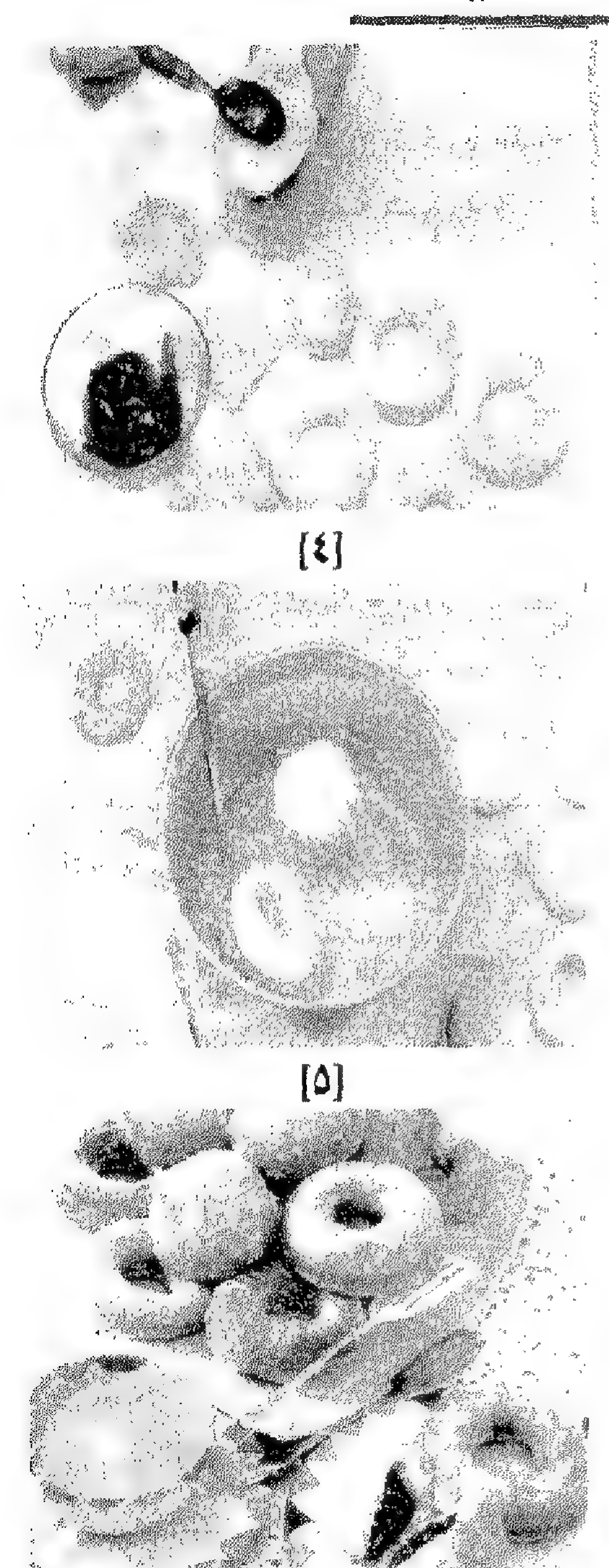
٤- أما بالنسبة لقطع العجين التى نزعت من كل كعكة تفرد ويضاف اليها ملعقة صغيرة من المربى ويطبق العجين على المربى ويشكل فى شكل فطيرة مستديرة وبعد الانتهاء تماما من تشكيل كل العجين يترك لمدة ١٥ دقيقة تقريبا كى تختمر الكعكات.

٥- يقدح زيت غزير ويضاف الدونات لكى يتم التحمير ثم ينشل من الزيت بالمقصوصة ويصفى جيدا، ثم يضاف فى شربات الحلويات الشرقية المعروف لنا جميعا وينشل من الشربات ويصفى جيدا.

٦- يرص الدونات فى سرفيس ومن الممكن ان يرش على سطحه السكر السنترافيش او مبشور جوز الهند ويقدم

طريقة إعداد الشربات الابيض

يجهز مقدار من شربات


[٤]
[٥]



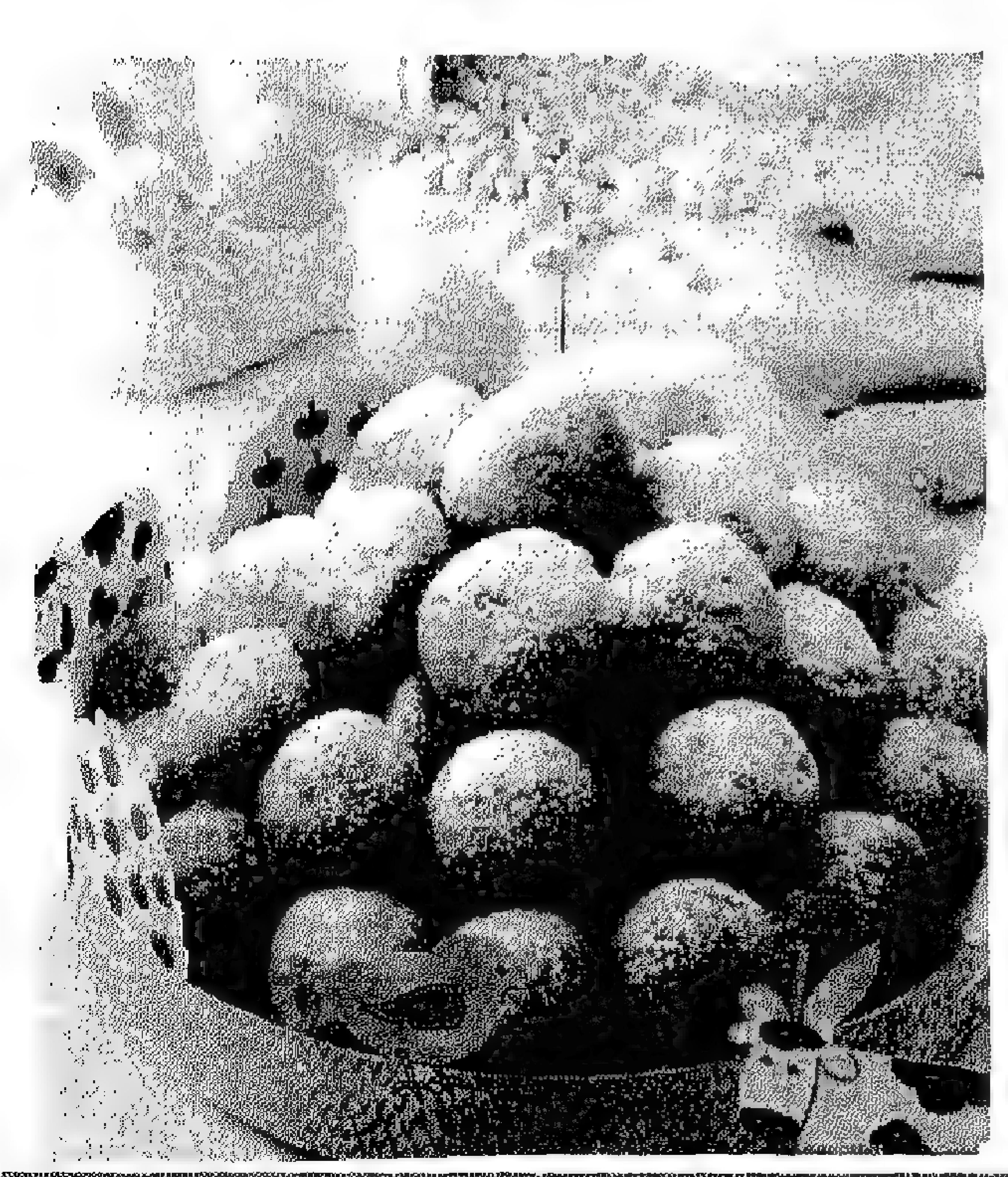
الحلويات الشرقية، ثم يضاف إليه سكر بودرة رويدا رويدا مع الخلط جيدا بالمضرب اليدوى وبقوة، حتى نجد ان الشربات بدأ يتغير لونه من سائل شفاف الى شربات لونه يشبه الحليب، وفى هذه الحالة نقوم بغمس مقدمة كل قطعة دونات فى هذا الشربات كنوع من التجميل بدلا من السكر السنترافيش.

كرات الدونات

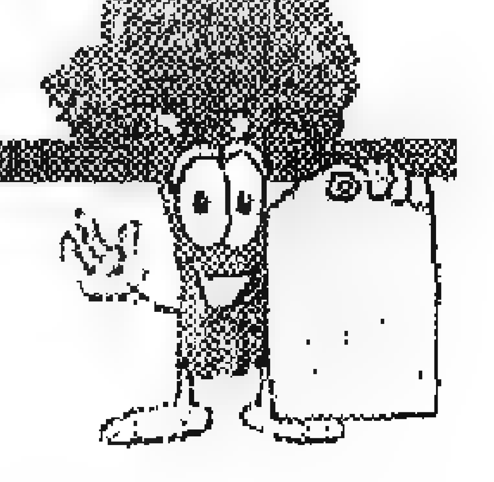
تشكيل من الدونات

١- تشكيل آخر من الدونات يذكرنا بلقمة القاضى.. فبعد ان يتم إعداد عجين الدونات ويختمر، يقطّع منه قطع صغيرة وتكور كرات صغيرة الحجم ويلقى بها فى صاج.

٢- بعد الانتهاء من تشكيل العجين يغطى ويترك حتى يستريح ويختمر، ليتم بعد ذلك التحمير فى الزيت مثل الدونات السابق تماما.



٣- تنشل كرات الدونات من الزيت وتصفى جيدا بالمقصوصة ثم تضاف الى شربات الحلويات الشرقية وتنشل من الشربات وتصفى جيدا وتوضع فى سرفيس التقديم ويرش على السطح السكر البودرة أو مبشور جوز الهند وتقدم.





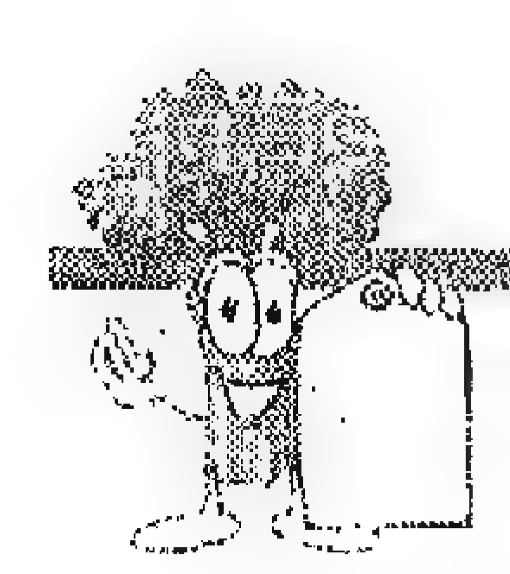
ستار دونات

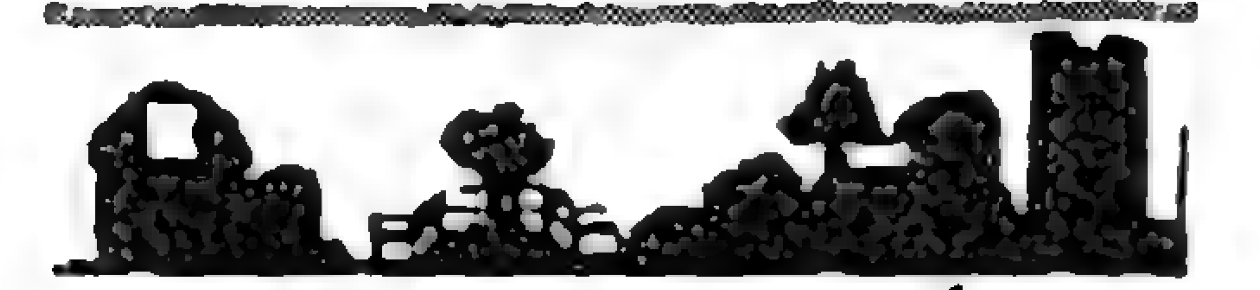
أحدث طرق تشكيل الدونات

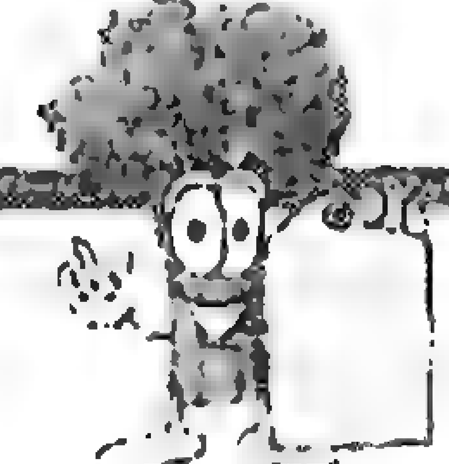
١- بعد ان يتم اعداد العجين ويختمر كما ذكرنا، يفرد منه شريحة بالنشابة مع رش قليل من الدقيق للمساعدة على الفرد ثم يقطع من شريحة العجين مربعات متساوية او يشق كل مربع بالسكين من ناحية زواية المربع، ويراعى ان يظل مربع العجين متماسكا أى لايكون الشق واصلا الى الآخر حتى لاتنفصل الاربعة اجزاء عن بعضها كما هو واضح فى الصورة رقم ١

٢- يطبق طرف من العجين ويترك الآخر كما هو واضح فى الصورة رقم ٢

٣- بعد الانتهاء من تشكيل العجين يترك حتى يختمر ليتم بعد ذلك التحمير والتحلية بالشربات كما ذكرنا، ثم يضاف فى سرفيس التقديم ويجمل بالسكر البودرة والملبس الملون ويقدم.









فطائر مقلية

المواد المطلوبة:

كيلو دقيق زيرو - زيت للقلى - مبشور جوز الهند ناعم

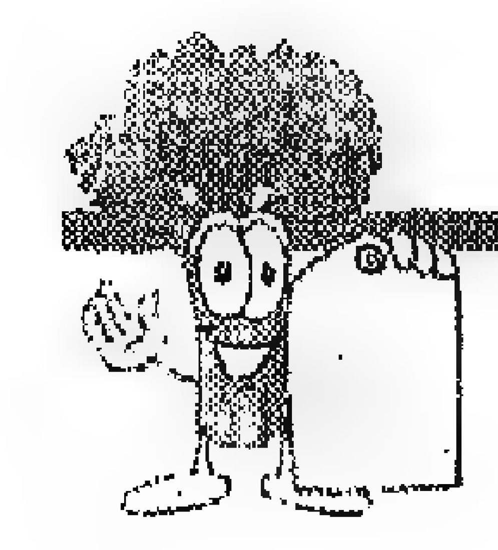
طريقة الإعداد:

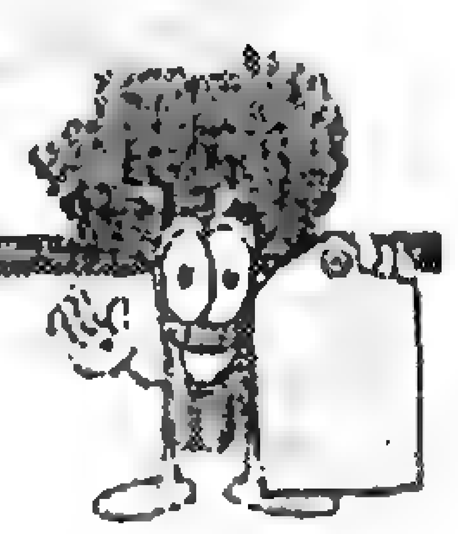
١- يفتح الدقيق ويضاف إليه الماء رويدا رويدا مع العجن المستمر حتى نحصل على عجين لين قابل للتشكيل، ثم يغطى ويترك جانبا حوالى ١٠ دقائق حتى يستريح العجين

٢- ترش لوحة فرد العجين بالزيت وكذلك تدهن النشابة ثم تأخذ قطعة من العجين فى حجم البرتقالة المتوسطة وتفرد بالنشابه فى شكل رقيقة رفيعة بقدر المستطاع، ويقطع منها مربعات

٣- يقدح الزيت ويطبق كل مربع نصفين آخذا شكل السمبوسك أو المستطيل أو المربع، وتضاف كل قطعة فى الزيت المحمى ليتم القلى، وهكذا بالنسبة لباقى العجين.

٤- بعد ان تنشل الفطائر من الزيت توضع فى فوطة ورقية لامتصاص الزيت العالق فيها، ترص فى سرفيس التقديم ويرش على السطح مبشور جوز الهند وتقدم، ومن الممكن ان يرش على السطح عسل النحل وتقدم كصنف حلو ومن الممكن ان تحشى رقيقة العجين باللحم المفروم المعصج ويتم باقى الخطوات لتقدم هذه الفطائر كصنف مالح لتقدم مع باقى الاطباق.







سمبوسك حلو بالعجمية

المواد المطلوبة:

باكيت عجين شرائح سمبوسك يفضل الطازج «يتوافر لدى السوبر ماركت» وبائعى الكنافة والقطايف ـ ٣ ملاعق دقيق ـ ٣ ملاعق سمسم ـ كوب من العسل النحل ـ زيت للقلى ـ ملعقة زبد أو سمن

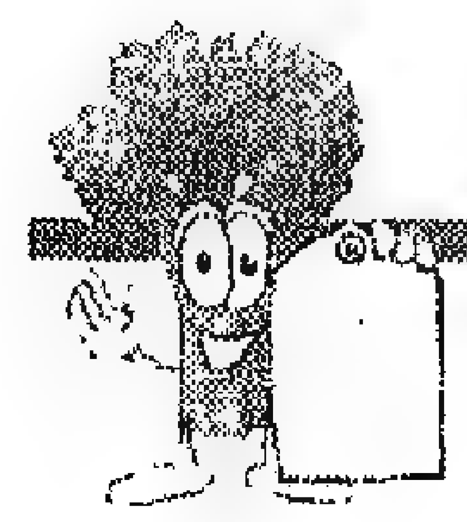
طريقة الاعداد:

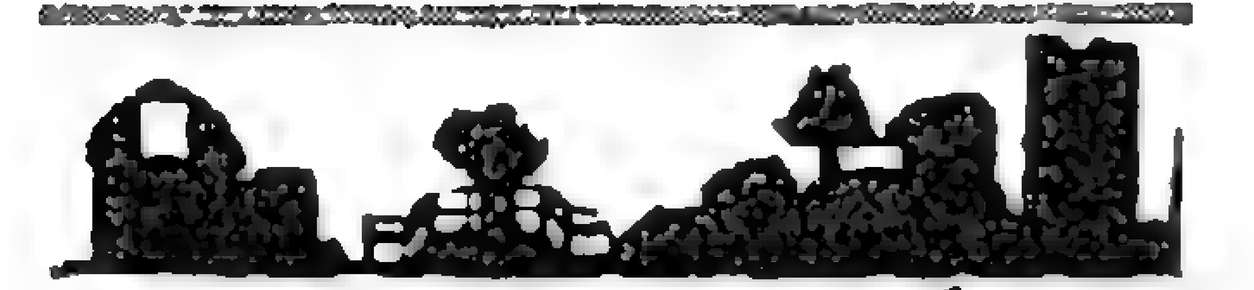
١ـ ترفع كسرولة على النار مضافا إليها الزبد وعندما يحمى يضاف السمسم ويقلب على النار، وعند الاصفرار فقط يضاف الدقيق ويقلب الاثنان معا

٢ـ عندما يتم التحمير تخفض الحرارة جدا ويضاف العسل ويخلط بقوة مع الدقيق بالسمسم، حتى نحصل على العجمية المطلوبة.. وترفع الكسرولة من على النار.

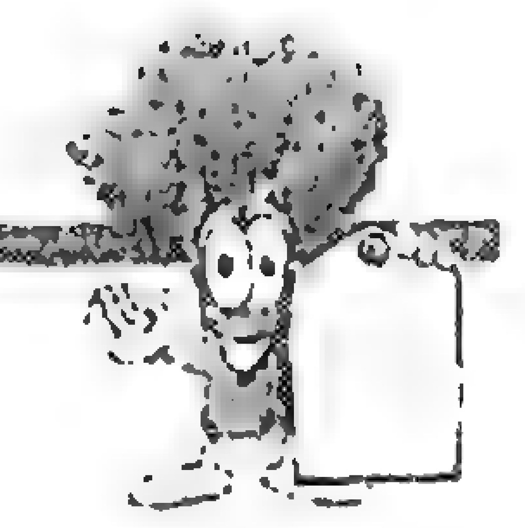
٣ـ تفرد شريحة من باكيت السمبوسك ويضاف على طرفها ملعقة صغيرة من العجمية وتطبق شريحة السمبوسك كما هو معروف لتأخذ شكل السمبوسك كما هو موضح فى الصورة.

٤ـ بعد الانتهاء من إعداد السمبوسك يحمى زيت غزير فى المقلاة ويضاف السمبوسك ليتم التحمير، ثم ينشل من الزيت ويصفى جيدا ويرص فى سرفيس التقديم ويقدم كصنف حلو ليبدأ به وجبة إفطار شهر رمضان المعظم.





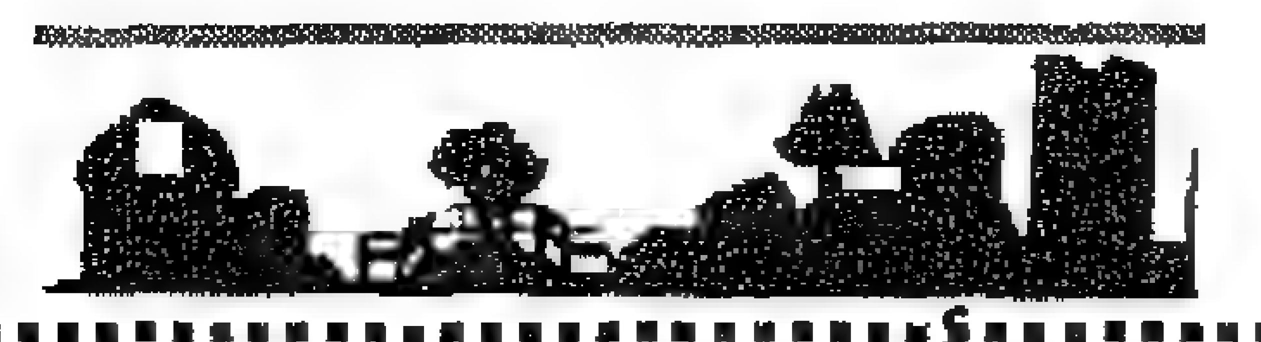
أطباق رمضانية



۲

أطباق رمضانية جديدة

أطباق جديدة من الأرز والمكرونة



أرز بالخضراوات:

المواد المطلوبة

٥٠٠ جرام أرز ـ ٥٠٠ جرام بازلاء ـ ٢٥٠ جرام كوسة ـ بعض سيقان من الاسباركوس ان توافر، ومن الممكن الاستغناء عنه ـ ٢٥٠ جرام فاصوليا جافة حجم صغير أو لوبيا ـ قرن فلفل رومى احمر ـ بصلة كبيرة ـ ٢ ملعقة كبيرة مفروم بقدونس ـ ٢ ملعقة كبير مبشور جبن رومى ـ زيت ذره ـ ملح.

طريقة الاعداد:

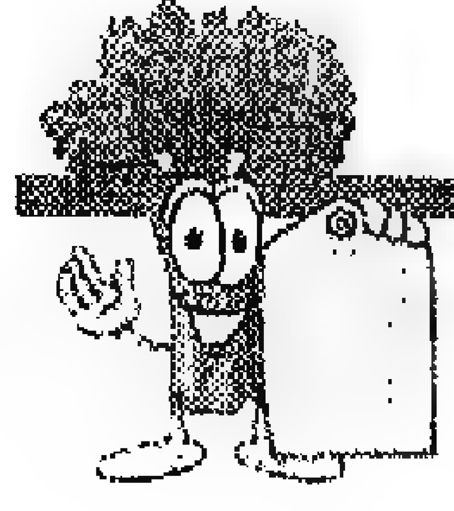
١ـ تجهز البازلاء والكوسة والاسباركوس والفاصوليا الجافة ثم يسلق كل صنف على حدة ويصفى من ماء السليق ويترك جانبا.

٢ـ ينظف الفلفل والبصل ويقطع كل منهما مكعبات صغيرة، ثم يرفع وعاء على النار مضافا إليه قليل من الزيت وعندما يحمى يضاف إليه مكعبات الفلفل والبصل، ثم يقلب الاثنان معا قليلا، ويضاف الارز بعد ان يغسل ويقلب مع هذه المواد لمدة دقيقتين تقريبا، ثم يضاف المرق الساخن وهو يغلى وان لم يتوافر يضاف ماء ساخن مع مكعب مرق مجفف، وذلك بمعدل ان يغطى سطح الارز، كما يضاف الملح المطلوب ويغطى الوعاء ويترك على النار.

٣ـ قبل جفاف المرق يقلب الارز وتخفض الحرارة جدا ويترك الوعاء على النار حتى يجفف الارز وينضج تماما.

٤ـ ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقتان من الزيت وعندما يحمى يتم تقليب الخضراوات قليلا على النار كل على حدة، ثم تضاف الخضراوات على سطح الارز ويغطى الوعاء.

٥ـ عند نضج الارز تماما يرفع الوعاء من على النار ويضاف مبشور الجبن ومفروم البقدونس على سطح الارز ويقلب برفق حتى لاتتفتت الخضراوات ويغرف الارز ويقدم فى الحال ساخنا.





أرز بالجمبرى...
يقدم مع وجبة السمك

المواد المطلوبة:

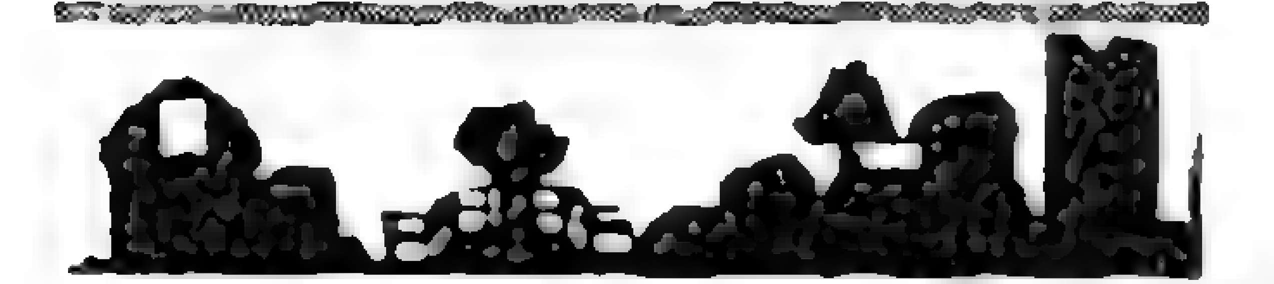
٥٠٠ جرام أرز - كيلو جمبرى كبير الحجم - ٥٠٠ جرام بازلاء - قرن فلفل رومى يفضل أحمر اللون - بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة شرائح - ٢ فص ثوم مقشر - ثمرة طماطم مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة مكعبات - ١/٤ ملعقة صغيرة شعيرات من الزعفران - ٤ ملاعق كبيرة من زيت الذرة - ملح

طريقة الإعداد:

١- يغسل الجمبرى ويسلق بالماء المضاف إليه الثوم وقليل من الملح ثم ينشل من مرق السليق، أما المرق فيصفى ويأخذ منه المقدار الكافى لنضج الارز، ويرفع على النار الهادئة.

٢- تنظف البازلاء وتسلق ثم فتقلب بملعقة زيت على النار وتترك جانبا، وكذلك الفلفل ينظف ويقطع شرائح ويقلب بملعقة زيت على النار قليلا ويترك جانبا، أما مكعبات الطماطم فتقلب بملعقة زيت على النار وتضاف إلى مرق الجمبرى وهو مرفوع على النار.

٣- يرفع وعاء على النار مضافا إليه قليل من الزيت وعندما يحمى تضاف إليه شرائح البصل ويقلب على النار قليلا حتى الاصفرار ثم يضاف إليه الارز بعد ان يغسل ويقلب مع البصل لمدة دقيقتين تقريبا، ثم يغطى سطح الارز بالمرق المشار إليه وهو يغلى كما تضاف شعيرات الزعفران والملح المطلوب، ويغطى الوعاء ويترك على النار وقبل جفاف المرق تخفض الحرارة ويقلب الارز ويفرد السطح ثم تضاف البازلاء والفلفل ويغطى الوعاء.



٤ـ عند نضج الارز تماما يرفع الوعاء من على النار وتنشل شرائح الفلفل ثم يقلب الارز برفق ويغرف فى سرفيس التقديم ويجمل بوحدات الجمبرى المشار إليه وشرائح الفلفل.

أرز صيادية بالقرنفل

جديد . جديد . جديد

المواد المطلوبة:

٥٠٠ جرام أرز منظف ومغسول ـ بصلة كبيرة منظفة ومقطعة مكعبات صغيرة ـ ٤ قرون قرنفل ـ ملعقة كبيرة معجون صلصة طماطم ـ ٤ ملاعق زيت ذرة ـ ثمرة طماطم مقطعة مكعبات صغيرة ـ فلفل وملح

طريقة الاعداد:

١ـ يرفع وعاء على النار مضافا إليه معلقتان من الزيت ونسبة القرنفل الموضحة، وعندما يحمى الزيت جدا يضاف إليه مكعبات البصل ويقلب على النار حتى تحترق تماما ثم يضاف إليها مكعبات الطماطم وتقلب مع البصل قليلا وتضاف صلصة الطماطم ويقلب الجميع معا على النار ثم تضاف نسبة الماء المطلوب لنضج الارز والفلفل والملح المطلوب ويترك الوعاء على النار.

٢ـ يرفع وعاء آخر على النار مضافا إليه ملعقتان من الزيت وعندما يحمى يضاف الارز المغسول ويقلب فى الزيت على النار لمدة دقيقتين تقريبا ثم يرفع وعاء مرق البصل وهو يغلى من على النار ويصفى بالمصفاة على النار بالمقدار المطلوب


أرز صيادية بالقرنفل

ويغطى الوعاء ويترك على النار.

٣ـ قبل ان يجف المرق يقلب الارز وتخفض الحرارة ويترك الوعاء على النار.

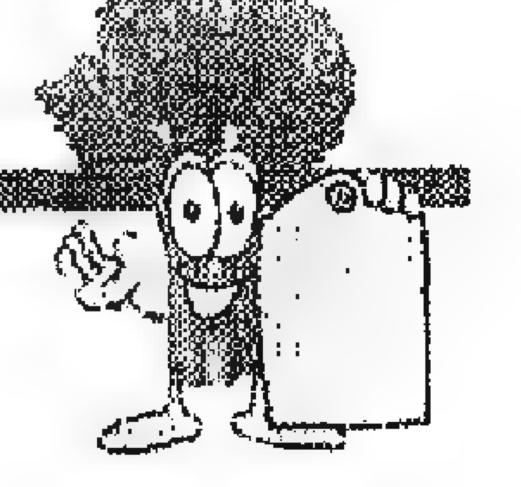
٤ـ عند جفاف المرق تماما ونضج الارز يرفع الوعاء من على النار ويغرف الارز ويجمل السرفيس ويقدم فى الحال ساخنا.

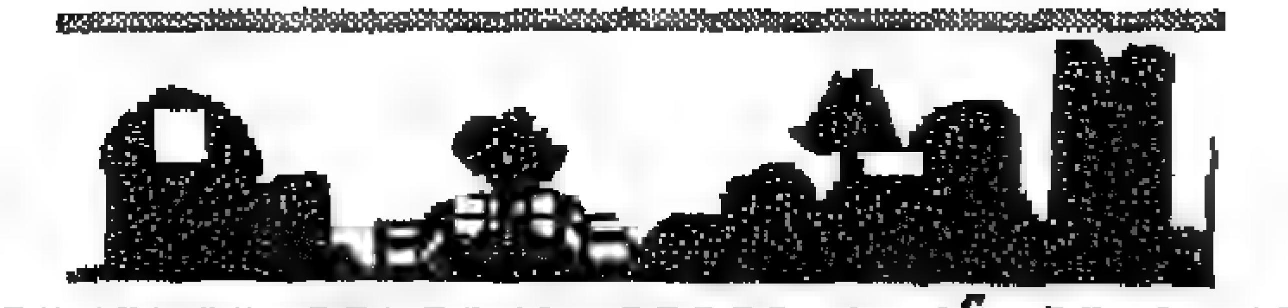
أرز مفلفل

المواد المطلوبة:

٥٠٠ جرام أرز ـ ثمرة طماطم كبيرة حمراء مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة مكعبات صغيرة ـ بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة أو مبشورة ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة ـ ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل اسود مصحون ـ ملح

طريقة الإعداد:





١ـ يغسل الارز كالمعتاد ثم يرفع وعاء على النار مضافا إليه قليل من الزيت وعندما يحمى يضاف البصل ويقلب على النار حتى الاصفرار فقط ثم يضاف إليه مكعبات الطماطم ويعاد التقليب على النار قليلا، ثم تضاف نسبة المرق المطلوب أو الماء ومكعب مرق مجفف والفلفل الاسود والملح المطلوب ويترك الوعاء على النار

٢ـ يرفع وعاء آخر على النار مضافا إليه قليل من الزيت وعندما يحمى يضاف إليه نسبة الارز ويقلب على النار لمدة دقيقتين تقريبا، وعندما يغلى المرق المشار إليه يضاف إلى الارز ويقلب ويغطى الوعاء ويترك على النار.

٣ـ قبل أن يجفف المرق يقلب الارز وتخفض الحرارة جدا ويترك الوعاء على النار.

٤ـ عند نضج الارز يرفع الوعاء من على النار ويغرف الارز ويقدم فى الحال ساخنا.

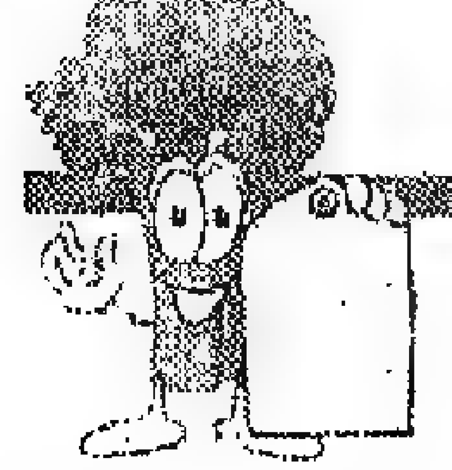
أرز بالفواكه المسكرة ومكسرات رمضان

يقدم كنصف حلو

المواد المطلوبة: ٥٠٠ جرام أرز ـ ١/٢ لتر حليب ساخن يغلى ومسكر بالسكر المطلوب ـ مقدار من الفواكه المسكرة ـ ١/٤ ملعقة صغيرة فانيليا ـ ملعقة كبيرة من الزبد ـ فنجان من مكسرات رمضان مجروش

طريقة الإعداد:

١ـ يغسل الارز ثم يرفع وعاء على النار مضافا إليه الزبد وعندما يحمى يضاف إليه الارز ويقلب على النار حتى ترتفع حرارته، ثم يضاف الحليب وهو يغلى، المضاف اليه السكر والفانيليا بمعدل ان يغطى سطح الارز.



٢ـ يقلب الارز بالحليب فى برام ويغطى بالفويل ويزج فى فرن محمى جدا.

٣ـ عند جفاف الحليب ينزع الغطاء ويضاف الفواكه المسكرة وكذلك المكسرات المجروشة إلى الارز ويقلب ويغطى البرام ويعاد مرة ثانية إلى الفرن وتخفض الحرارة.

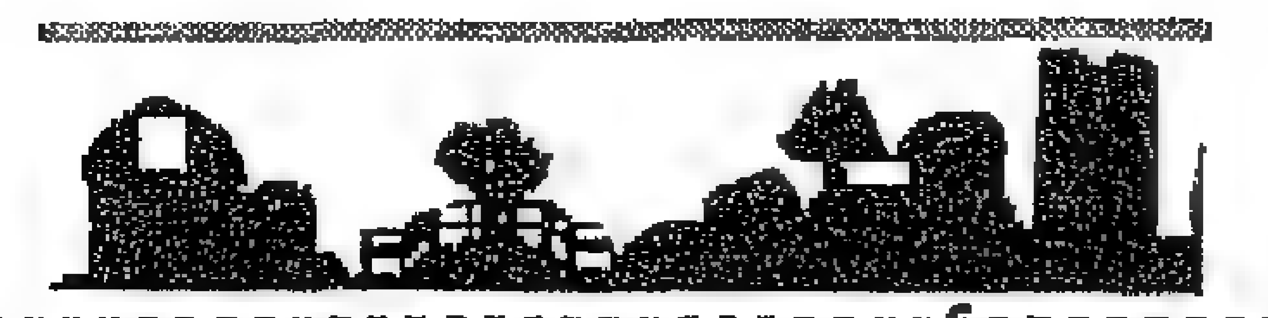
٤ـ عند نضج الارز تماما يرفع البرام من الفرن ويقدم كصنف حلو

أرز بحبات العنب والنعناع

يقدم كصنف حلو

المواد المطلوبة:

نفس المواد السابقة على ان تستبدل الفواكه المسكرة والمكسرات بمقدار ٥٠٠ جرام عنب، ملعقة كبيرة من مفروم النعناع أما طريقة الاعداد فهى كالطريقة السابقة تماما، وبعد ان ينضج برام الارز تماما ويتشرب الحليب يرفع من الفرن ويقلب فى سرفيس التقديم، ثم يضاف إليه حبات العنب ومفروم النعناع الاخضر الطازج ثم يقلب ويقدم كصنف حلو



طبق كسكسى بالبط أو الاوز

بديل للأرز

المواد المطلوبة:

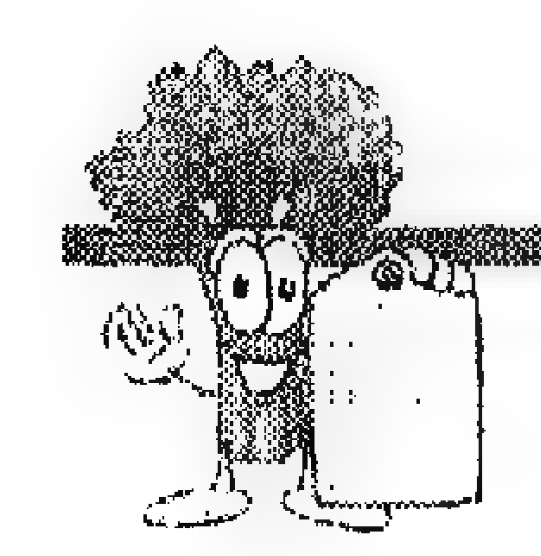
٥٠٠ جرام كسكسى مجففة حبات كبيرة ومتوافرة بالسوبرماركت» ـ كيلو خضراوات مشكلة باذنجان عروس، كوسة، بطاطس، بصل أخضر ـ ٤ ملاعق زيت زيتون ـ قرن فلفل رومى مقطع شرائح، قرن فلفل حامى احمر ـ مرق إحدى الدواجن أو اللحم ـ بصلة مبشورة ـ فلفل وملح ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم ـ كوب عصير طماطم.

طريقة الاعداد:

ـ يرفع وعاء على النار مضافا إليه ملعقتان من الزيت أو معادلة سمن بلدى وعندما يحمى يضاف مبشور البصل ويقلب قليلا على النار، ثم يضاف الكسكسى المجفف ويقلب مع البصل ويغطى بالمرق الساخن المغلى مع إضافة قليل جدا من الملح ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة.

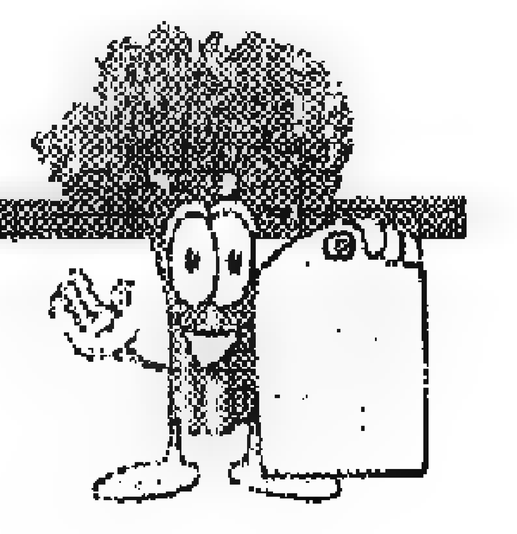
٢ـ يرفع وعاء آخر على النار مضافا إليه المادة الدهنية وعندما تحمى يضاف شرائح من البصل الاخضر وتقلب على النار حتى تذبل فقط ثم تضاف باقى الخضراوات بعد ان تقطع وكذلك شرائح الفلفل الرومى وقرن الفلفل الحامى سليما ويقلب الجميع معا على النار.

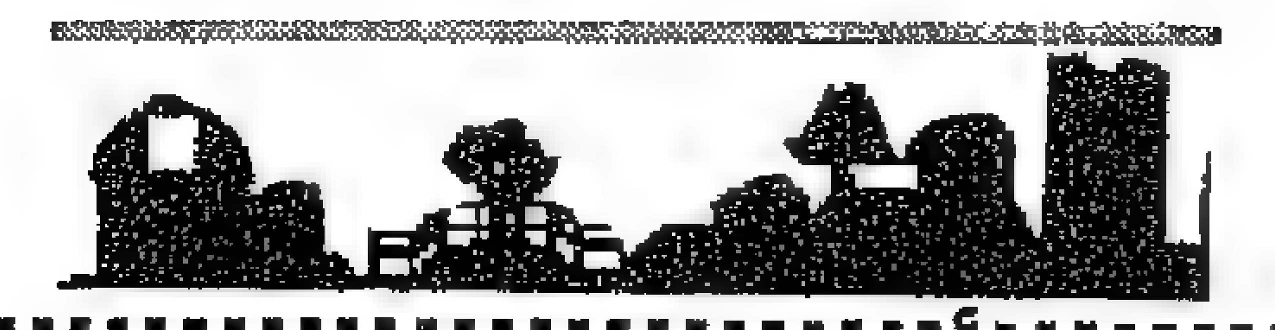
٣ـ تضاف صلصة الطماطم وكذلك كوب عصير الطماطم والفلفل والملح المطلوب ويقلب الجميع معا، لمدة دقيقتين تقريبا، ثم تغطى كل المواد بالمرق الساخن ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضج كل المواد.





٤ـ عند جفاف مرق الكسكسى والنضج يرفع الوعاء من على النار ويقلب فى سرفيس التقديم الكبير ويضاف على السطح الصلصة مع المواد المشار إليها وهى ساخنة، ثم يجمل السرفيس بالحمص الشامى المسلوق والصنوبر واللوز المحمر، ليقدم السرفيس بعد ذلك بهذا الشكل





جلاش باللحم المفروم

الكثير يشكو من صينية الجلاش باللحم المعصج، حيث لايعلو ويصبح هشا بعد تسويته فى الفرن، واننا هنا سنعرض بخطوات قليلة وطريقة ميسرة وسهلة كيفية إعداد صينية الجلاش باللحم المعصج لنحصل فى النهاية على جلاش باللحم كلاسيكى راقى المستوى ليقدم على السفرة بديلا لطبق الارز، على ان تتبع الخطوات الآتية:

١ـ يحمى على النار خليط مكون من فنجان سمن بلدى مضافا إليه فنجان آخر من زيت الذرة.

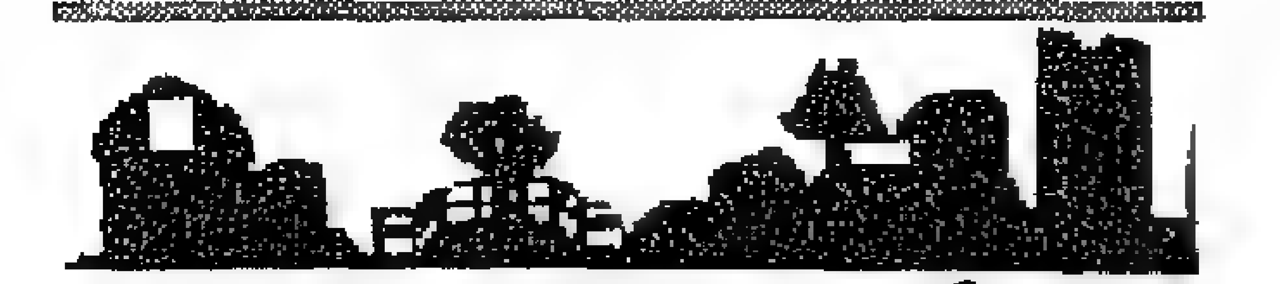
٢ـ تحضر صينية وتدهن بخليط السمن ويفرد بها رقيقة من الجلاش ويدهن السطح ثم رقيقة أخرى ويدهن السطح وهكذا حتى ننتهى من ١/٤ مقدار الجلاش.

٣ـ يفرد على السطح طابق من اللحم المفروم المعصج بصلصة الطماطم والبصل المبشور والفلفل والملح.

٤ـ يغطى سطح اللحم برقيقة من الجلاش ويدهن سطحها بخليط السمن، ثم رقيقة أخرى وتدهن، وهكذا حتى يصبح لدينا ١/٢ مقدار الجلاش ويفرد على السطح اللحم المفروم أو ما تبقى لدينا من لحم مفروم.

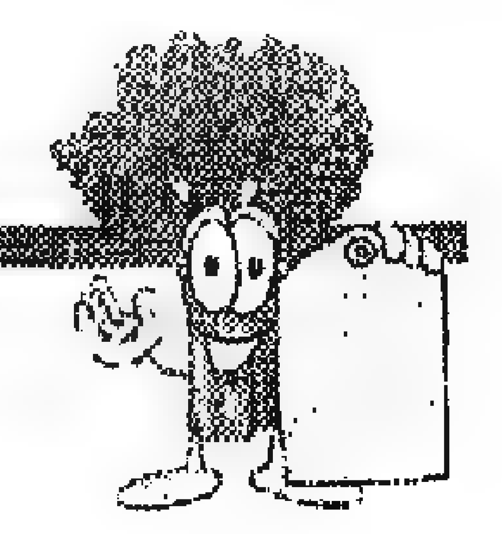
٥ـ يغطى سطح اللحم برقيقة من الجلاش وتدهن بخليط السمن وهكذا حتى ننتهى من مقدار الجلاش الذى لدينا ويدهن السطح، ثم يقطع الجلاش بالسكين وتزج الصينية فى فرن هادىء الحرارة لمدة دقيقتين.

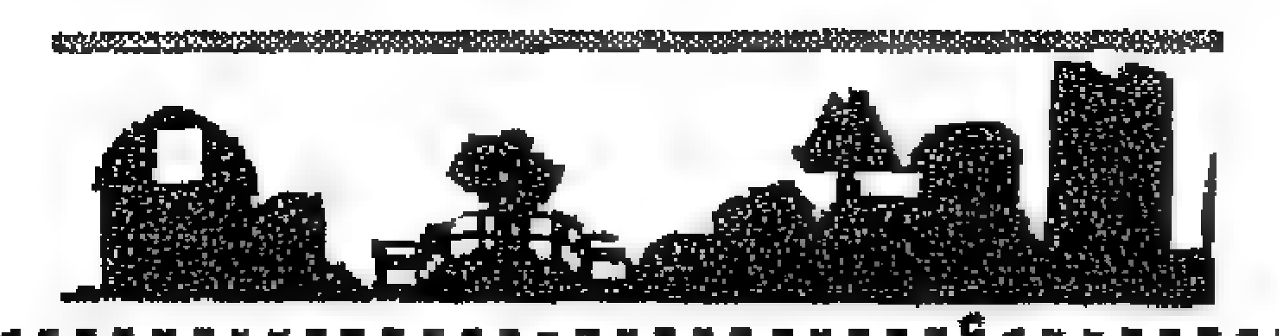
٦ـ ترفع الصينية من الفرن ويرش على الجلاش خليط مكون من بيضتين مخفوقتين مضافا إليهما كوب حليب دافىء وقليل جدا من الملح، ثم تعاد الصينية مرة ثانية إلى الفرن حتى يتم



الخبيز إلى اللون الوردى.

٧ ـ ترفع الصينية من الفرن وتترك قليلا ويقطع الجلاش قطعا مناسبة ويقدم بديلا لطبق الارز.





صينية كنالونى

المواد المطلوبة:

٢ بيضة - ٢ كوب كبير حليب بارد - ٥٠٠ جرام دقيق - نصف فنجان زيت ذرة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - شعرة ملح

مواد الحشوة:

٥٠٠ جرام لحم مفروم معصج بالبصل والصلصة والفلفل والملح - مقدار كوب صلصة طماطم مكثفة - كوب كبير بشاميل - مبشور من الجبن الرومى القديمة.

طريقة الاعداد:

١- يغلى الحليب ويضاف إليه قليل من الملح ويترك جانبا حتى يبرد تماما ثم يحضر وعاء ويكسر فيه البيض ويخفق جيدا، ويضاف إليه الحليب البارد ويقلب الاثنان معا.

٢- يضاف إلى الدقيق قليل من الملح والبيكنج باودر ثم يقلب الجميع معا، ويضاف إليه خليط الدقيق رويدا رويدا مع التقليب المستمر حتى نحصل على عجين سائل غليظ القوام فنتوقف فورا عن إضافة الدقيق، ثم يضاف إلى العجين ملعقة زيت ويقلب.

٣- ترفع مقلاة على النار وتدهن بالزيت وعندما تحمى تخفض الحرارة، ويفضل أن تكون المقلاة من النوعية غير اللاصقة للطعام.

٤- يأخذ من سائل العجين بالكبشة الصغيرة ثم يقلب العجين مرة واحدة فى وسط المقلاة، ويتم تحريك المقلاة شمالا ويمينا حتى يفرد العجين بكل قاع المقلاة.



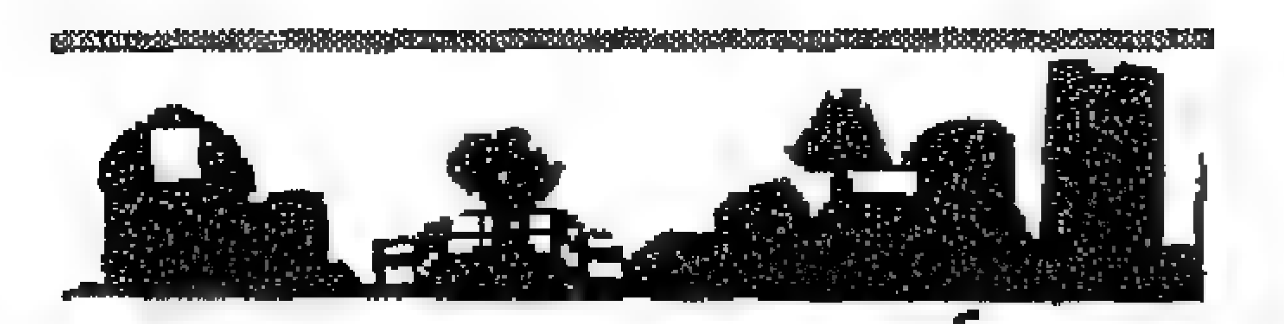


٥- عندما يشتد قرص الكنالونى ويتماسك يقلب على الوجه الآخر لحظات، ثم يفرغ فى سرفيس وهكذا بالنسبة لباقى نسبة العجين.

٦- بعد أن ننتهى من تجهيز العجين اقراص كنالونى نبدأ بفرد شريحة منه ويضاف إليها مقدار من اللحم المعصج ويلف الكنالونى باللحم فى شكل رول ويقطع نصفين بالسكين ويرص فى صينية فرن وهكذا حتى ننتهى من إعداد الكنالونى باللحم المفروم.

٧- يدهن سطح الكنالونى بصلصة الطماطم، ومن الممكن أن يرش على السطح قليل من صوص بشاميل، وقليل من مبشور الجبن، ثم تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة.

٨- عندما يشتد سطح الكنالونى ترفع الصينية من الفرن وعندما تهدأ حرارتها ينشل من الصينية ويرص فى الاطباق ويقدم.



طريقة صناعة المكرونة فى المنزل

١- يحضر ٥٠٠ جرام رقيق أبيض زيرو، ثم يفتح ويضاف إليه ٣ بيضات مخفوقة، ويتم عجن الدقيق بالبيض حتى نحصل على عجين قابل للتشكيل.. اما اذا وجدنا العجين مازال متماسكا، يضاف اليه بيضة اخرى ويعاد العجن حتى نحصل على العجين المطلوب.

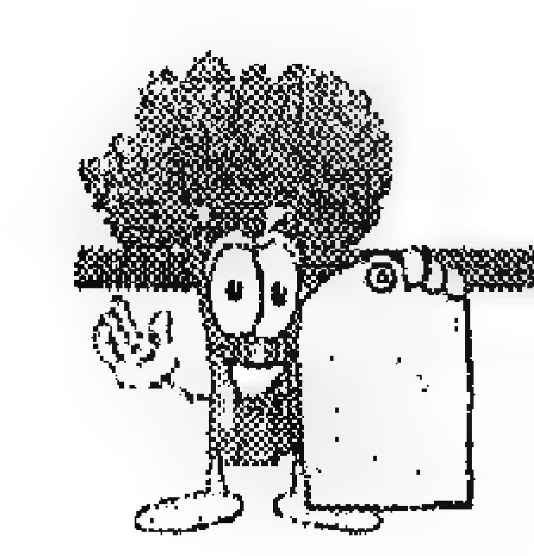
٢- يضاف الى العجين ملعقة من زيت الذرة ويعجن ثم يعطى ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى يستريح العجين وبذلك نكون قد أعددنا عجين جميع أصناف وأشكال المكرونة المطروحة بالسوق، ولكن المكونات هنا مختلفة تماما، فالعجين الذى قمنا بإعداده مكوناته عبارة عن دقيق وبيض، ولكن النوعية الثانية مكوناتها عبارة عن دقيق وماء، وقد يكون نسبة قليلة جدا من البيض.

طريقة تشكيل عجين المكرونة:

١- تقطع قطعة من العجين وتفرد على لوحة التشغيل بالأيدى مع تعفير اللوحة والأيدى بالدقيق، ثم يبرم العجين بالأيدى على اللوحة فى شكل المكرونة الأسباجيتى المعروفة وبالسمك المفضل لنا، وتترك الشريحة فى صينية مرشوشة بالدقيق، وهكذا لباقى العجين حتى نتهى من كل كمية العجين الذى لدينا.

٢- يرفع وعاء على النار به مقدار من الماء مضافا إليه ملعقة زيت وقليل من الملح، وعند الغليان جيد جدا تضاف المكرونة مرة واحدة ويترك الوعاء يغلى على النار دون غطاء

٣- عندما تعلو المكرونة وتطفو على سطح الماء يدل ذلك بأن

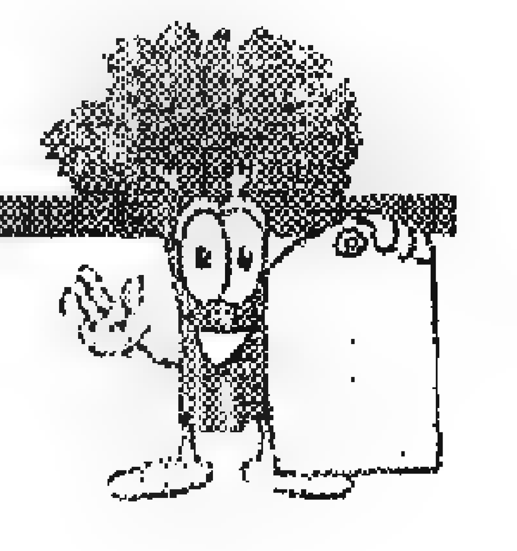






المكرونة قد نضجت، فى هذه الحالة، يرفع الوعاء من على النار وتصفى المكرونة فى المصفاة، ثم تقلب المكرونة بسرعة على ثلج مجروش وان لم يتوافر لدينا تضاف بسرعة وهى ساخنة على ماء مثلج جدا.

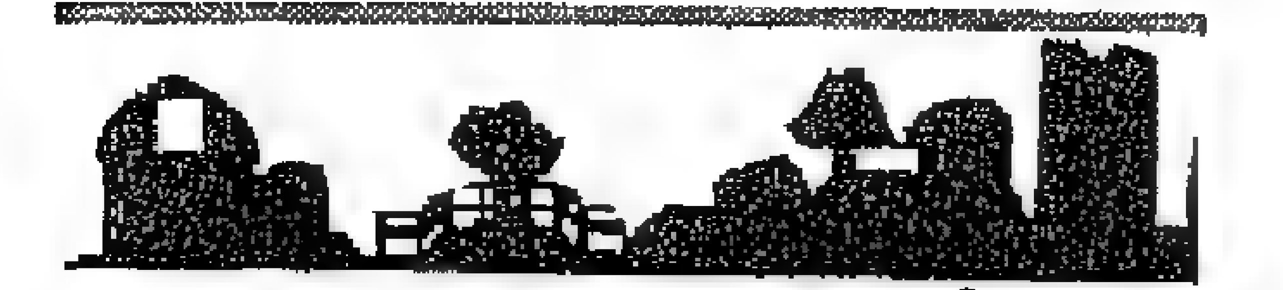
٤- عند التقديم تصفى من الماء المثلج جيدا، ويرفع وعاء على النار به ملعقة زيد أو زيت زرة حسب ما تعودنا.. عندما يحمى تضاف المكرونة وتقلب على النار لمدة دقيقة تقريبا ثم تغرف ويضاف إليها الصلصة المطلوبة المفضلة لنا او يضاف اليها مبشور الجبن وتقدم فى الحال ساخنة.





طرق مختلفة لتشكيلات عجينة المكرونة الطازجة

١- بعد أن تشكل قطعة العجين فى شكل اسباجيتى سميكة كما سبق وأن ذكرنا تقطع قطعا طولية بطول حوالى ٧سم ثم يلف كل طرف خلاف الآخر لنحصل على شكل سوستة وهكذا لباقى العجين، ويتم بعد ذلك باقى الخطوات.



٢- بعد ان يجهز العجين يقطع منه ويفرد بالنشابة بسمك ٢مم تقريبا، ثم تقطع شريحة العجين مربعات، ثم يلف كل مربع عجين على قلم رصاص نظيف، ويسحب لنحصل فى النهاية على مكرونة قلم.

٣- بعد أن يجهز العجين ويستريح يقطع منه ويفرد بالنشابة بسمك ٢مم، ثم يقطع من شريحة العجين بالسكين شرائح طولية بعرض نصف سم أو أكثر حسب المطلوب ثم تتم باقى الخطوات كما شرحنا.



طريقة طهى الخضراوات بمستوى راق

١- تجهز النوعية المطلوبة من الخضراوات كما تعودنا وتغسل وتوضع فى ستوار «صينية»، يضاف الى هذه النوعية من الخضراوات بصلة مقشرة ومقطعة شرائح رفيعة.

٢- تغسل الطماطم وينزع منها مكان العنقود الأخضر وتقشر وتقطع مكعبات صغيرة وتضاف الى الخضار، كما يضاف مبشور مكعب مرق مجفف وقليل جدا من الملح وقطعة زبد صغيرة او ملعقتان من زيت الذرة، ويغطى سطح الخضراوات بالماء الساخن، ثم يغطى الستوار ويرفع فى النار لمدة دقيقة من الغليان.

٣- يرفع الستوار من على النار ويزج فى فرن محمى ويترك حتى يتم نضج الخضار، ثم يخرج من الفرن ويغرف الخضار ويقدم فى الحال ساخنا.

وهذا يتبع كما ذكرنا فى جميع الخضراوات عند الطهى.





عرق تلبيانكو ولينجدن

جديد. جديد. جديد

المواد المطلوبة:

عرق تلبيانكو صغير الحجم- كيلو عجين فوليتاج «ميل فى» متوافر لدى مخابز حلويات من عجين»- فنجان مكسرات رمضان مجروشة- ٥٠٠ جرام لحم مفروم معصج بالفلفل والملح- أصفر بيضة- ملعقة كبيرة من الحليب- بصلة مقشرة.

طريقة الاعداد:

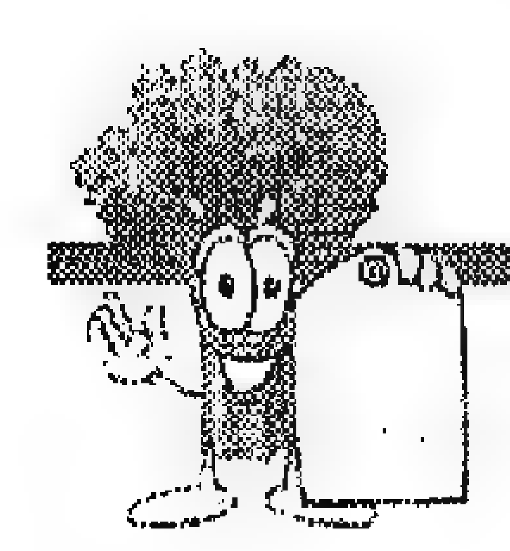
١-يسلق التلبيانكو بالماء المضاف إليه البصل، ثم ينشل من مرق السليق.

٢- يفرد العجين بالنشابة ويغرس على سطحه اللحم المفروم المعصج ثم يوضع التلبيانكو على السطح بعد ان يجفف جيدا من المرق العالق به، ويلف العجين بالتلبيانكو فى شكل رول.

٣- تفرد قطعة من العجين فى شكل شريحة وتقطع شرائح طولية ثم يجمل بها سطح رول التلبيانكو كما هو واضح فى الصورة.

٤- يوضع رول التلبيانكو فى صاج فرد، ثم يدهن بأصفر بيض مخفوق ويضافا إليه ملعقة حليب، ويزج الصاج فى فرن محمى، ويترك فى الفرن حتى يتم الخبيز.

٥- يرفع الصاج من الفرن ويترك قليلا حتى تهداء حرارته ثم يفشل رول التلبيانكو منه ويقطع برسيونات باحتراس.





بمباتونى

المواد المطلوبة:

كيلو لحم بقرى مفروم مرتين -٤ بيضات مسلوقة ومقشرة- ملعقة دقيق- ٢ ملعقة مفروم خضرة معطرة للطعام- بيضة واحدة مخفوقة- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود- ملح.

طريقة الاعداد:

١- يضاف إلى اللحم المفروم كل من البيض والفلفل والملح ثم يخلط الجميع جيدا، يوضاف مفروم الخضرة ويعاد الخلط ثم يضاف الدقيق ويخلط الجميع معا.

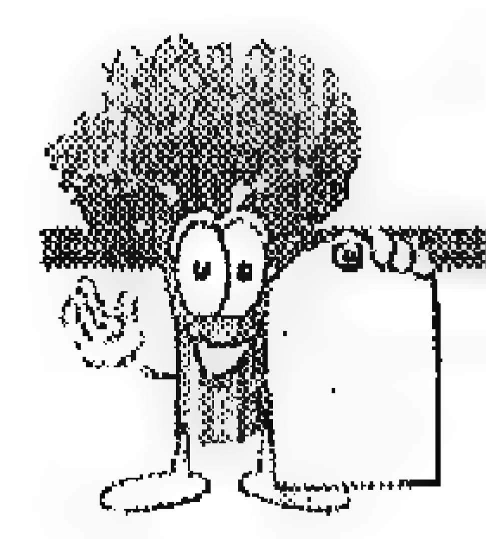
٢- يفرد خليط اللحم على شريحة ورق فويل مدهون بالزيت على شكل مستطيل، ثم يرص على سطحه البيض المسلوق بالطول، ومن الممكن ان يرش على السطح قليل من البازلاء المجهزة سوتيه.

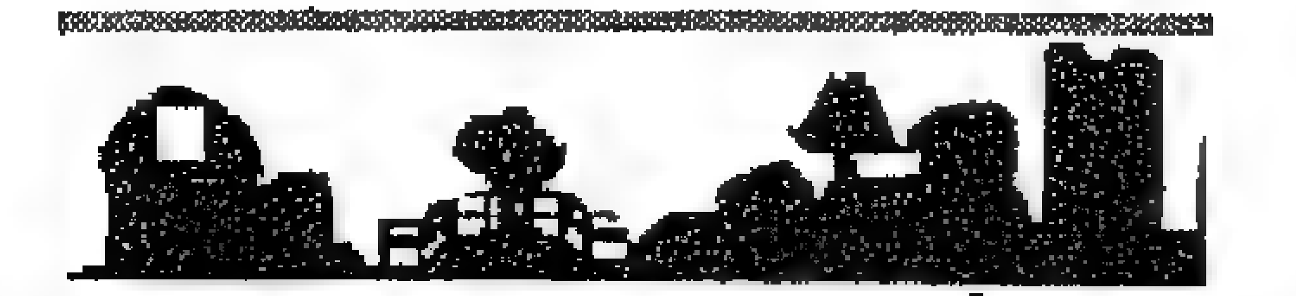
٣- يلف اللحم بشريحة الفويل فى شكل رول مع الضغط جيدا وربط طرفى الفويل كل عكس الآخر حتى يأخذ خليط اللحم شكل الرول.

٤- يوضع رول اللحم فى ستوار ويضاف اليه ٢ كوب كبير ماء ساخن يغلى، ثم يزج فى فرن محمى ويترك لمدة ٣٠ دقيقة.

٥- يرفع الستوار من الفرن وينشل منه رول البمباتونى ويترك حتى يبرد، ثم ينزع منه الفويل ويقطع برسيونات ويرص فى سرفيس ويقدم..

أما هنا فالصورة توضح رول بمباتونى بالبيض المسلوق وقد تم تغليفه بشريحة من عجين الفوليتاج «الميل فى» بعد ان شكل رول، ثم تم خبيزه فى فرن محمى بعد ان دهن سطح العجين





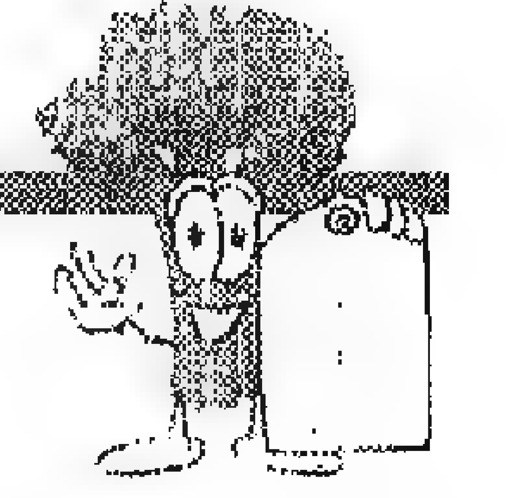


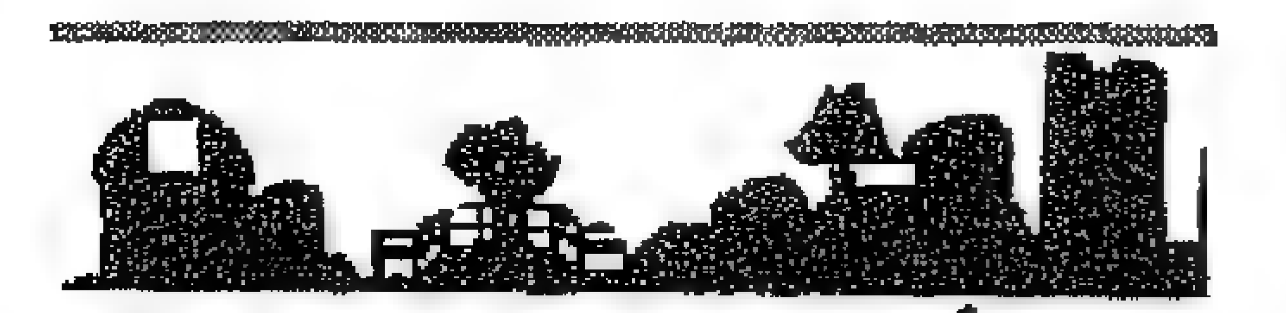
بأصفر بيض وبعد ان يتم خبير سطح العجين ينشل من الفرن ويترك جانبا حتى يبرد، ثم يقطع برسيونات ويقدم... وبذلك نكون قد اعددنا رول بمباتونى أى رول من اللحم المفروم ولكن توجد طريقة ثانية حديثة للبمباتوتى حسب الخطوات الآتية:

أ- بعد ان يجهز خليط اللحم المفروم يجهز رول محشو بالبيض المسلوق، ثم يفرد شريحة من عجين الفوليتاج ويوضع عليها رول البمباتونى ويلف بالعجين.

ب -يوضع رول البمباتونى المغلف بالعجين، فى صاج فرن ويدهن السطح بأصفر بيض مخفوق مضافا إليه مقدار ملعقة من الحليب، ثم يزج الصاج فى فرن محمى حتى يتم الخبيز ونضج اللحم.

جـ- يرفع الصاج من الفرن عندما يتم الخبيز ويترك حتى تهداء طراوته ثم ينشل منه رول البمباتونى ويقطع ويقدم بهذا الشكل.





ستيك جرييه

مجمل بالفلفل والطماطم

المواد المطلوبة:

برسيون ستيك، وهذه القطعية تقطع من الانتركوت. وكذلك جميع أطباق الستيك المختلفة الطرق والتسوية.

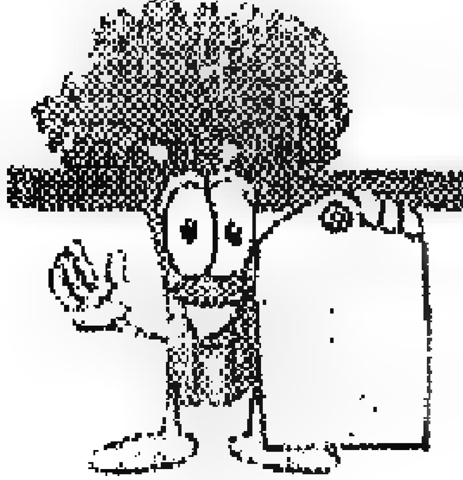
تتبيلة مكونة من عصير بصل، عصير ليمون، شعرة فلفل اسود وأخرى من الملح، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق البابريكا.

طريقة الاعداد:

١- يفرد برسيون الستيك على البلانشر ويدغدغ سطحيه ببيد السكين لفصل الأنسجة عن بعضها ليساعد ذلك على التسوية وسهولة النضج، ثم يتبل بالتتبيلة الموضحة.

٢- يوقد الجرل المسطح او الخاص بالفيليه وعندما يحمى يدهن، ثم يضاف برسيون الستيك ليتم التحمير على السطحين مع الضغط عليه كل حين وآخر مع إضافة ما يتبقى من تتبيلة على سطحيه كى تتم التسوية جيدا دون احتراق،.. وقبل النضج يضاف الى الجرل شرائح من الفلفل الرومى وبعض وحدات من الطماطم الصغيرة وان لمن يتوافر من الممكن ان تستبدل بشرائح من الطماطم ليتم شوى هذه المواد قليلا مع الستيك.

٣- ينشل الستيك من على الجرل ويوضع فى طبق التقديم ويجمل بالطماطم والفلفل المشار إليه مع شريحة من الخضرة المعطرة للطعام ان توافر لدينا ويقدم فى الحال ساخنا، وانه يتم نفس الخطوات عند تقديم الستيك سوتيه ولكن الاختلاف فى طريقة التسوية فالأول يتم التسوية على الجرل كما إوضحنا والثانى فى المقلاة الغير لاصقة للطعام.



فريد استيك

المواد المطلوبة:

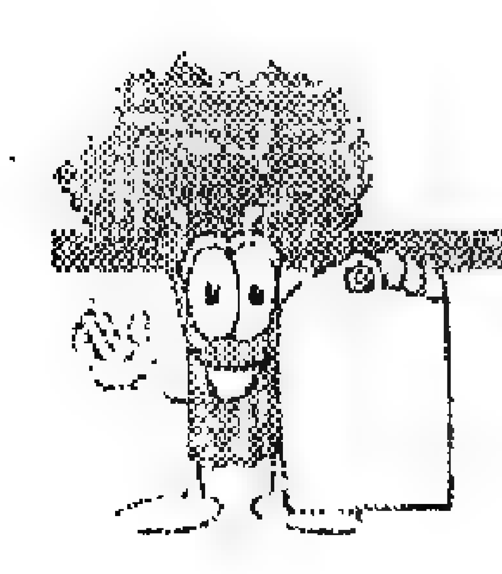
كيلو لحم من قطعية الانتركوت منظف تماما ومقطع شرائح متوسطة- مقدار كوب من الدقيق- زيت للقلى- ملح ناعم.

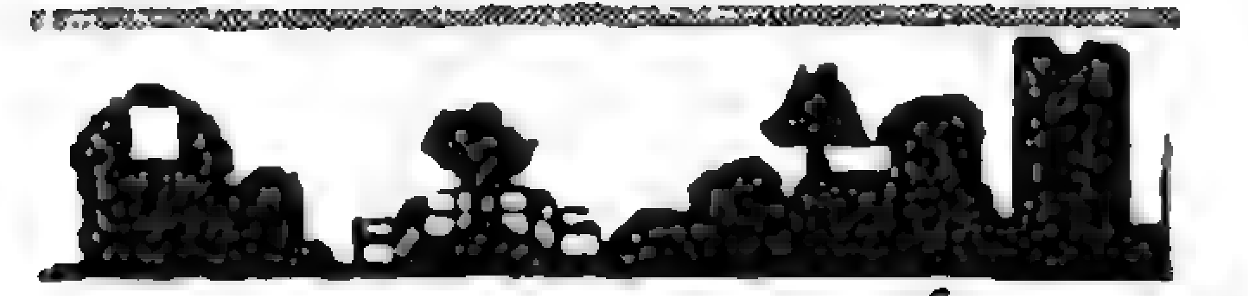
طريقة الاعداد:

١- تتبل شرائح اللحم بالملح، ثم تقلب فى الدقيق وترص فى سرفيس مرشوش بالدقيق ويحفظ السرفيس فى الثلاجة لمدة لاتقل عن ساعة.

٢- عند تقديم وجبة الافطار يقدم زيت غزير فى المقلاة ثم تخفض الحرارة ويحضر سرفيس اللحم من الثلاجة وسنجد ان شرائح اللحم وكأنها قد انغمست فى عجين حيث تحلل الدقيق المشار اليه واصبح عجينا من رطوبة الثلاجة وهذا هو المطلوب،، ثم يتم تحمير اللحم فى الزيت على النار الهادئة.

٣- عند تحمير شرائح اللحم الى اللون النحاسى تنشل من الزيت وتصفى جيدا من الزيت العالق بها وترص فى سرفيس التقديم ويجمل بماهو يتناسب مع هذا الطبق الفرنسى ويقدم.







برسيون فيليه توريندو جرييه

جديد . جديد . جديد

المواد المطلوبة:

برسيون فيليه من قطعية بطن الفيليتو- عصير نصف ليمونة- نصف ملعقة زيت- ربع ملعقة صغيرة مسحوق بابريكا- شعرة ملح- شعرة فلفل اسود فى حالة اذا كان سيقدم للشرقيين اما اذا كان سيقدم للغربيين فلا داعى، وكذلك عصير بصلة صغيرة.

طريقة الاعداد:

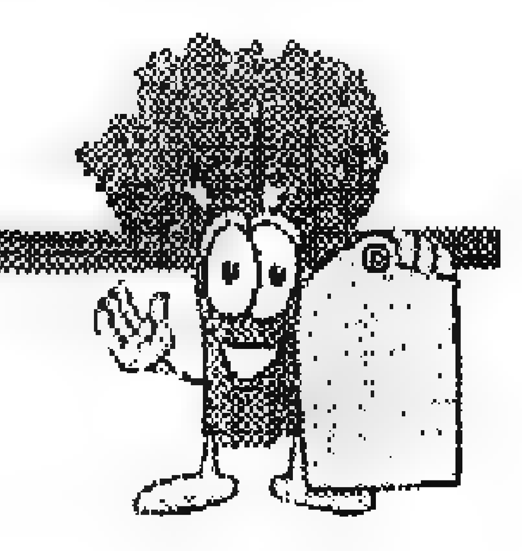
١- يوقد الجرل الخاص بالفيليه اذا كان متوافرا لدينا، وهذه النوعية تكون غير مسطحه مثل الجرل العادى، بل هو خطوطا بجوار بعضها لتعطى هذا الشكل ليرسيون الفيليتو من على سطحية بعد التسوية كما هو موضع فى الصورة، ليقدم فى شكل كلاسيكى صغير.

٢- يقطع برسيون من بطن الفيليتو ويراعى ان يكون سميكا ثم يضغط عليه بكلوة اليد قليلا ليأخذ شكلا مستدير منسقا علاوة على استدارته، ثم يتبل بخلطة مكونة من المواد الموضحة فى النسب، وانه قد لوحظ اضافة نسبة قليلة من البابريكا، وذلك لتعطى لونا احمر وبريقا منيرا لبرسيون الفيليتو بعد شويه فى كلتا الحالتين ان كان سيقدم جرييه او سوتيه اى اذا كان سيسوى مشوى على الجرل أو محمرا فى المقلاة كما ذكرنا.

٣- بعد ان يتبل برسيون فيليه تورنيدو يضاف الى الجرل بعد ان يحمى جدا ويدهن،... وبعد ان تتم التسوية على السطحين بمعدل دقيقة واحدة فقط لكل سطح ينشل الفيليه من على الجرل ويوضع فى طبق التقديم ويجمل ويقدم فى الحال ساخنا.









دجاج بالكريمة

المواد المطلوبة:

دجاجة كبيرة- ٢ كوب من كريم بشاميل- ٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى- اصفر بيضة واحدة- بصلة مقشرة.

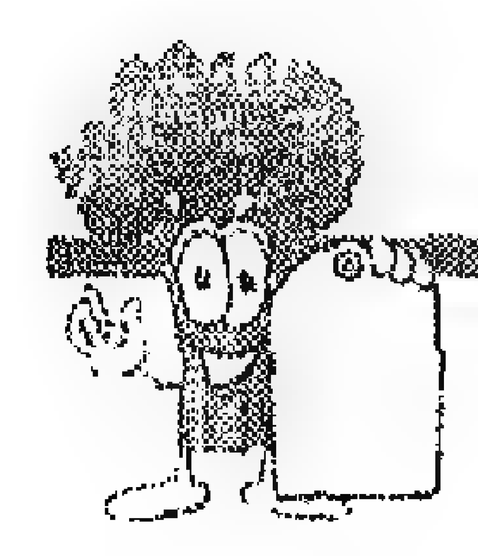
طريقة الاعداد:

١- تقطع الدجاجة ٤ أجزاء وتغسل كالمعتاد وتسلق بالماء المضاف إليه البصل وعدد ٢ ورقة لاورو ان توافر لدينا.

٢- عند النضج تنشل قطع الدجاج من المرق وتترك جانبا حتى تتخلص من المرق العالق بها، ثم ينزع الجلد من على سطح قطع الدجاج.

٣- يضاف الى كريم بشاميل اصفر بيض والكريمة اللبانى، ثم يخلط الجميع معا، ثم تقلب قطع الدجاج فى الكريمة وترص فى صاج فرن، ونزج الصاج فى الفرن حتى احمرار السطح، ثم يرفع الصاج من الفرن.

٤- تنشل قطع الدجاج من الصاج وترص فى سرفيس التقديم ويجمل السرفيس ويقدم.





دجاج بالزعفران

المواد المطلوبة:

دجاجة كبيرة- جزرة- بصلة- حبة طماطم- عصير ليمونة- ٤ ملاعق زيت- نصف ملعقة صغيرة زعفران- فلفل اسود مصحون -ملح.

طريقة التسوية:

١- تنظف الدجاجة من الخارج والداخل وتغسل بالماء جيدا ثم تدهن من الداخل والخارج بعصير الليمون ويترك جانبا.

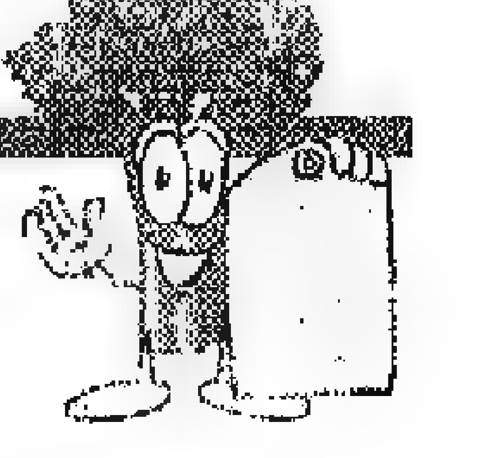
٢- يبشر بمبشرة البصل كل من الطماطم والبصل والجزر ويخلط الثلاثة معا مع إضافة الزيت والفلفل الاسود والملح المطلوب.

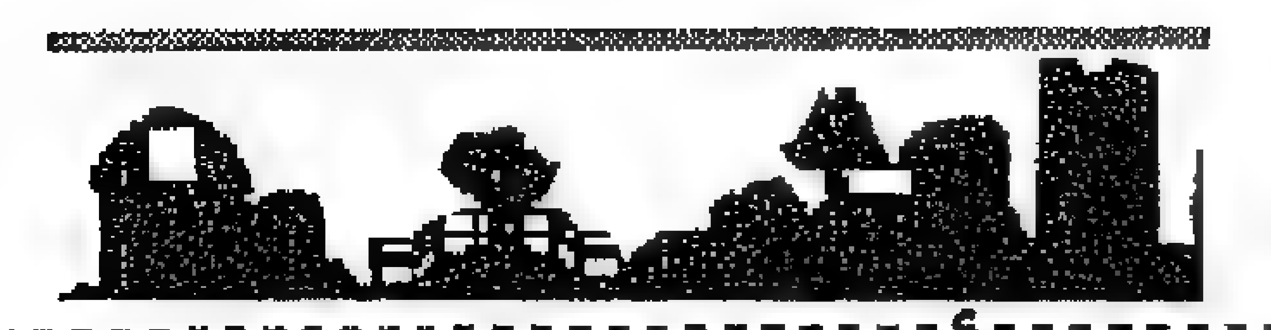
٣- يضاف هذا الخليط بداخل الدجاج ويفرك جيدا داخله كى يتبل الدجاج من هذه الخلطة.

٤- يذاب الزعفران فى نصف كوب كبير من الماء.

٥- تجهز صينية بحجم الدجاج وتدهن بالزيت ويوضع بها الدجاج ثم يصفى نقيع الزعفران فوق سطح الدجاج.

٦- تزج الصينية فى يفرن محمى وعند نضج الدجاج واحمرار السطح ترفع الصينية من الفرن وينشل منها الدجاج ويوضع فوق سرفيس ارز ويقدم فى الحال ساخنا.





رولات صدور الدجاج بالكزبرة

المواد المطلوبة

كيلو صدور دجاج فيليه ـ مقدار ٢ كوب مفروم كزبرة خضراء طازجة ـ ٦ فصوص ثوم مقشر ومهروس جيدا جدا ـ عصير ليمونة ـ ٣ ملاعق زيت ذرة أو ملعقة كبيرة زبد ـ بصلة مقشرة ومقطعة مكعبات ـ فلفل وملح

طريقة الإعداد:

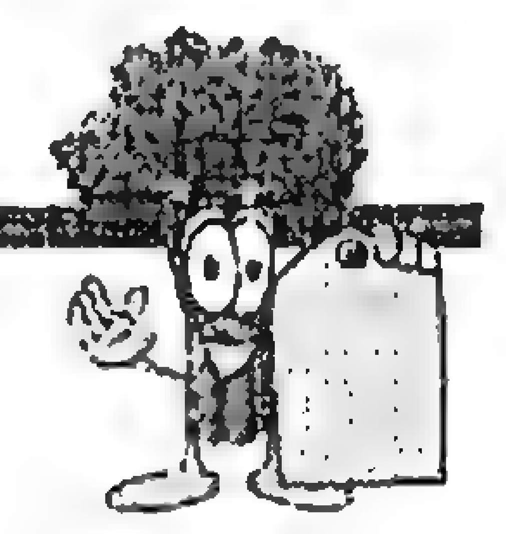
١ـ تقطع الصدور شرائح متوسطة السمك وتتبل بعصير الليمون والفلفل والملح.

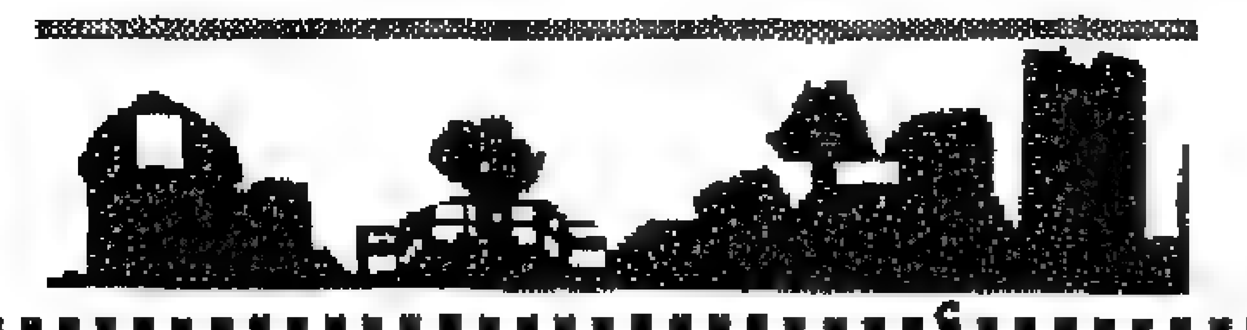
٢ـ تفرد شريحة من الفيليه ويضاف اليها ملعقة كبيرة من خليط مكون من مفروم الكزبرة الخضراء والثوم المهروس والفلفل والملح، ثم تلف جيدا بهذا الخليط على شكل رول مثل «صباع الكفتة» وهكذا.

٣ـ بعد الانتهاء من اعداد فيليه الدجاج يرفع وعاء على النار مضافا إليه قليل من الزيت أو الزبد وعندما يحمى يضاف البصل المفروم ويقلب على النار حتى الاصفرار فقط، ثم ترص رولات الدجاج على سطح البصل ويغطى الوعاء وتخفض الحرارة جدا ويترك الوعاء على النار حتى تتشرب رولات الدجاج الصوص الناتج من التشوية.

٤ـ تنشل رولات الدجاج من الوعاء وترص فى سرفيس التقديم ويجمل ويقدم فى الحال ساخنا وانه من الافضل ان يقسم كل رول نصفين بالسكين مع مراعاة ان تكون الحشوة فى اتجاه السرفيس من الخارج.







سمك صوص هولاندير

المواد المطلوبة:

شرائح من السمك الفيليه بعدد أفراد الاسرة ـ ثوم مقشر ومهروس ـ قليل من الملح الناعم ـ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة ـ

مواد الصوص:

٣ـ اصفر بيض ـ فنجان زيت ذرة ـ ١/٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون مصفى ـ شعرة ملح ناعم ـ مفروم ملعقة شبت

طريقة الاعداد:

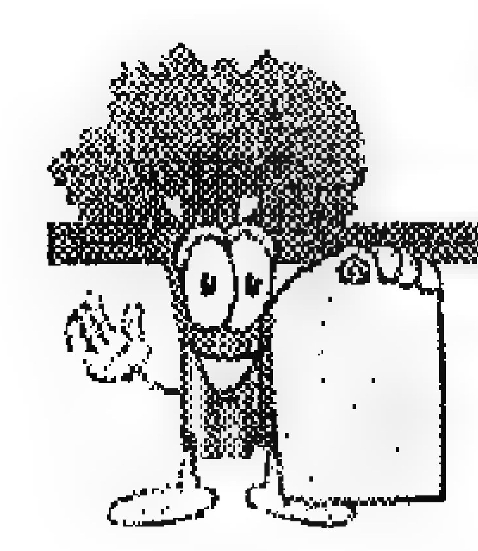
١ـ يوضع أصفر بيض فى وعاء صغير ويضاف إليه شعرة ملح ويخفق قليلا، ثم يضاف إليه الزيت فى شكل خيط رفيع من اعلى مع الخفق المستمر حتى يتغير لونه فنتوقف عن إضافة الزيت.

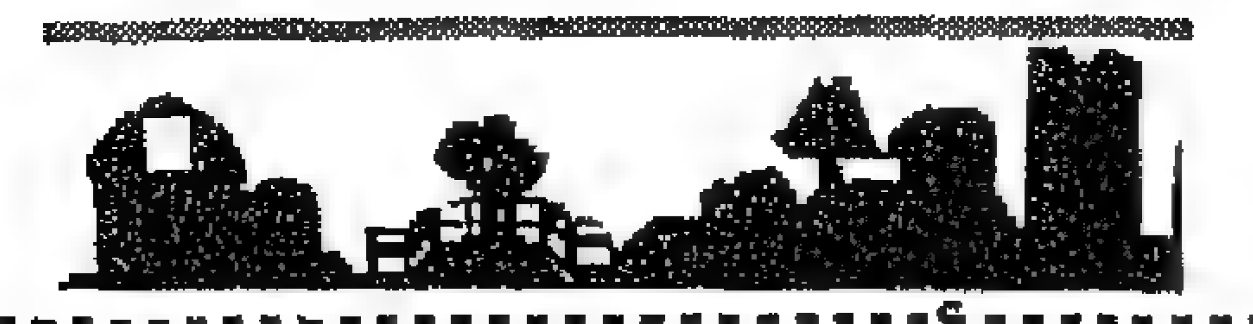
٢ـ يوضع الوعاء الصغير فى وعاء اكبر حجما به ماء ساخن ثم يرفع على النار الهادئة مع الخفق جيدا، حتى نحصل على الصوص المطلوب، ثم يضاف عصير الليمون ويقلب.

٣ـ يضاف الشبت المفروم إلى الصوص ويقلب ثم يرفع الوعاء من على النار تاركين وعاء الصوص فى داخل وعاء الماء حتى لايتجمد الصوص.

٤ـ يرش قليل من الملح على سطحى السمك ويقلب مع الثوم المهروس جدا.

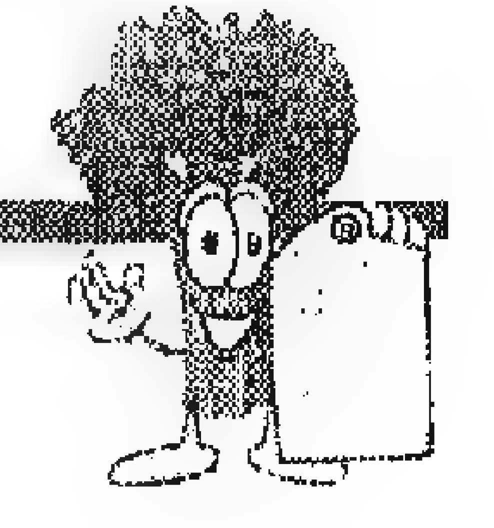
٥ـ ترفع مقلاه على النار وتدهن بقليل من الزيت وعندما تحمى تخفض الحرارة قليلا وينشل الثوم من على سطحى شرائح السمك ثم تضاف شرائح السمك فى المقلاة لتحمر على السطحين، وانني أود ان اشير هنا ان سطح كل شريحة





من السمك لاتزيد مدة تسويته على كل سطح عن دقيقة واحدة فقط حتى يظل السمك محتفظا بمركباته الغذائية، وهذه التسوية تسمى سوتيه.

٦- ترص برسيونات السمك فى الاطباق ثم يرفع الصوص مرة ثانية على النار مع الخفق جيدا، ويضاف منه على سطح برسيونات السمك ويجمل الطبق ويقدم فورا فى الحال قبل ان يتجمد الصوص





سمك بربونى بصوص طماطم كونكاسيه

المواد المطلوبة

كيلو سمك بربونى ـ كيلو طماطم ناضجة ـ ٦ فصوص ثوم مقشر ومهروس ـ تتبيلة للسمك ـ ٢ ملعقة زيت ذرة ـ زيت للقلى ـ ملح وفلفل

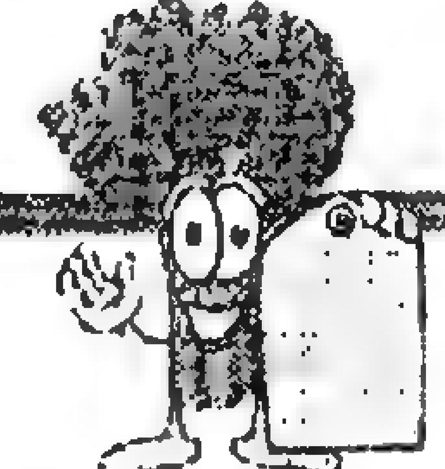
طريقة الاعداد:

١ـ تسلق الطماطم فى الماء لمدة دقيقة واحدة ثم تنشل وتقشر وتقسم كل ثمرة نصفين وينزع منها البذور ثم تفرم بالسكين جيدا.

٢- يرفع وعاء على النار مضافا إليه ملعقتان من زيت الذرة وعندما يحمى يضاف مهروس الثوم ويقلب قليلا ثم يضاف مهروس الطماطم مع إضافة الملح والفلفل المطلوب ويترك الوعاء على النار الهادئة.

٣ـ ينظف السمك ويغسل ويجفف ويتبل، ثم يقلى فى الزيت ويرص فى سرفيس التقديم بعد ان يفرش السرفيس بالصوص طماطم كونكاسيه ساخنا جدا ويجمل سطح السمك بقليل من مفروم الشبت ان امكن ويقدم السرفيس فى الحال ساخنا.





سمك سوتيه باللوز

جديد . جديد . جديد

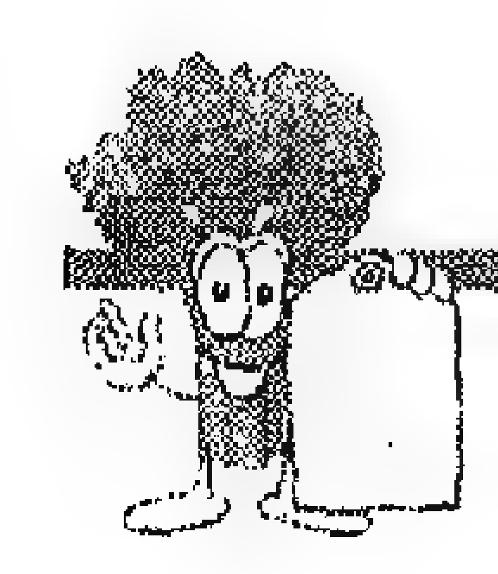
المواد المطلوبة:

كيلو سمك فيليه ـ تتبيلة للسمك ٣ ملاعق زيت ذرة ـ لوز مجروش محمص

طريقة الاعداد:

١ ـ يحضر المسك ويتبل كالمعتاد، وعند التقديم ترفع مقلاة على النار مدهونه بالزيت، وعندما تحمى تخفض الحرارة قليلا، وتنظف شرائح السمك من التتبيلة وتضاف إلى المقلاة لتحمر على السطحين فى مدة اقصاها دقيقتان فقط.

٢ـ ترص برسيونات السمك فى سرفيس التقديم ويرش على السطح اللوز المجروش المحمص ويجمل السرفيس الافضل بشرائح الليمون ويقدم فى الحال ساخنا.





صينية سمك بالتمر هندى

المواد المطلوبة

سمكة كبيرة تصلح للفرن - مقدار كوب كبير عصير مركز بدون أى اضافات - بصلة مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة - ٣ فصوص ثوم مقشر ومهروس -حزمة بقدونس مفرومة جيدا بالسكين - ربع فنجان زيت ذرة - نصف ملعقة بهارات مصحونة مكونة من كمون، فلفل اسود، كزبرة جافة - ملح.

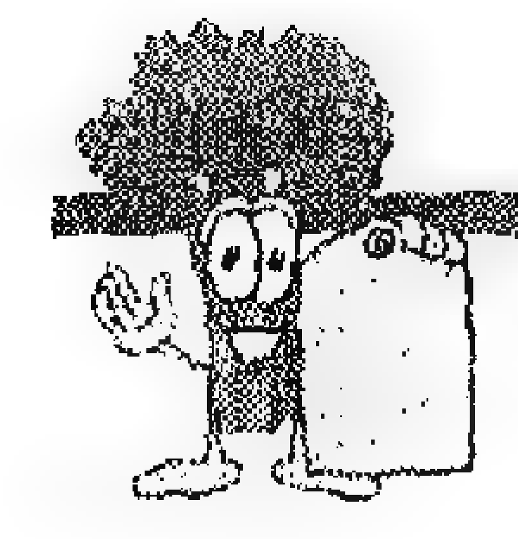
طريقة الإعداد

١ - تنظف السمكة من الخارج والداخل وتغسل بالماء كالمعتاد ثم تجفف بفوطة ورقية من الداخل والخارج.

٢ - يجهز خليط مكون من البصل والثوم والبقدونس المفروم بالسكين وقليل من الزيت والبهارات والملح ثم يقلب الجميع معا ويحشى به قلب السمكة ومكان الخياشيم، وتوضع السمكة فى صينية مستطيلة ومدهونة بالزيت.

٣ - يرش على سطح السمكة نقيع التمر هندى وتترك السمكة جانبا لمدة ١٠ دقائق حتى تتشرب من التمر هندى.

٤ - تزج الصينية فى فرن محمى بدون غطاء حتى يتم النضج والاحمرار، ثم ترفع الصينية من الفرن وتترك حتى تهدأ حرارتها قليلا وتنشل من الصينى وتوضع فى سرفيس التقديم ويجمل وتقدم مع الأرز الصيادية.





التورلى

من الوجبات التى يتم إعدادها سريعا، علاوة على سهولة التمثيل الغذائى فى المعدة، وهذا هو المطلوب فى شهر رمضان المبارك الذى يكثر فيه الخير والكرم والجود مما لذ وطاب من أطعمة وحلوى مصنعة وغير مصنعة، وهنا سنوضح كيفية إعداد وجبة إفطار بالدجاج فى دقائق محدودة تسهيلا لربة المنزل تبعا للخطوات الآتية:

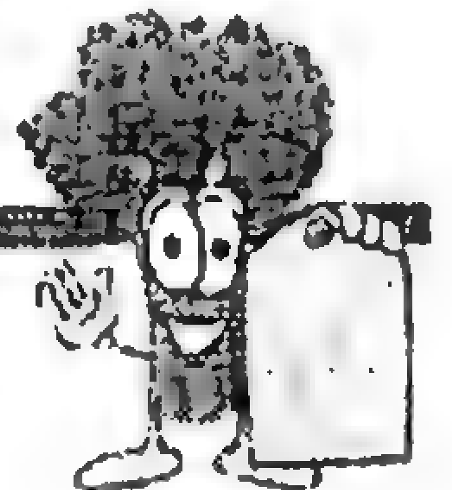
١. تحضر الدجاجة وتتبل من الداخل بالبصل المبشور المضاف إليه عصير ليمونة وقليل من الفلفل والملح.

٢. كل البواقى من الخضراوات الموجودة لدينا بالثلاجة والبطاطس لان مركب الفيتامينات متوافر بكثرة أسفل هذه القشرة.

٣. تقشر وتقطع بصلة «وتفرك» بالفلفل والملح فى صينية فرن ثم يضاف إليها الخضراوات كما تضاف ملعقتان زيت ذرة وتوضع الدجاج المتبلة فى منتصف الخضراوات وتزج الصينية فى الفرن لمدة ١٠ دقائق.

٤. تسحب الصينية من الفرن ويضاف كوب كبير ماء ساخن وتغطى الصينية بالفويل وتعاد إلى الفرن مرة ثانية لمدة ٣٠ دقيقة حتى يتم نضج الدجاجة.

٥ ـ ترفع الصينية من الفرن وتقدم كما هى ليتم الغرض منها اثناء تناول الطعام.



٣

أطباق وجبة السحور

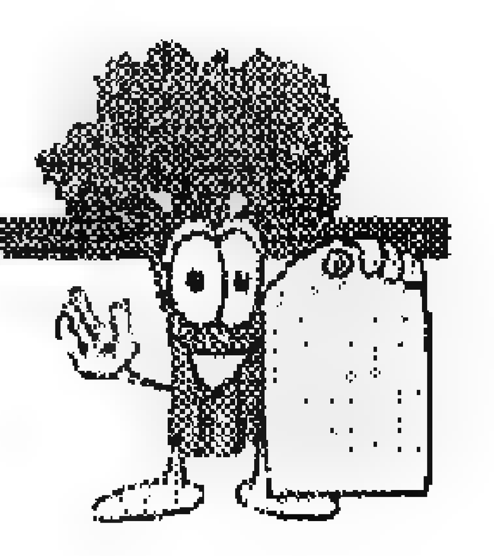


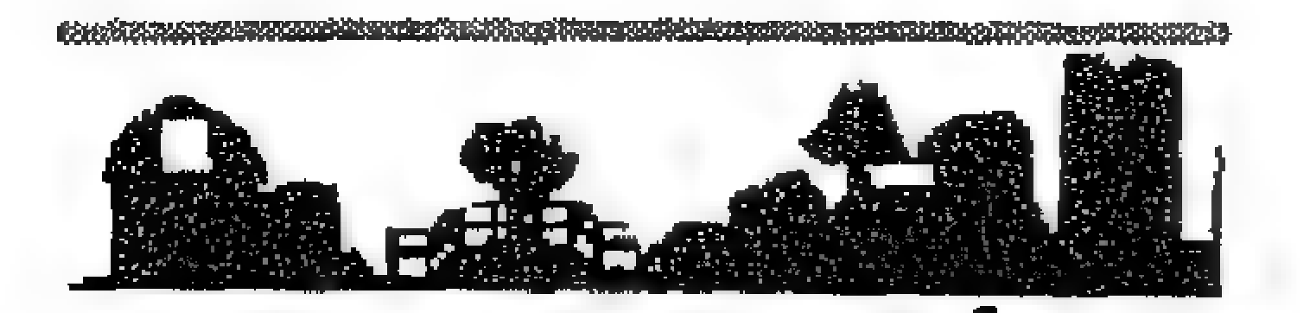
أطباق رمضانية

من أهم الوجبات فى شهر رمضان المعظم، وتعتبر هذه الوجبة سنة من السنن، ويجب اتباعها لصحة الصائم حتى تعينه على الصيام طوال نهار يوم كامل، ولذا يجب علينا ان نهتم بهذه الوجبة فى مركباتها الغذائية، وان نبدأ بطبق الڤيتامينات المختلفة التى تتوافر فى طبق السلاطة البلدى المعروف لنا جميعا وان يقدم هذا الطبق يوميا، ولكن الذى لانعرفه ان جميع الاطباق التى تقدم لنا على السفرة لاتحوى أى فيتامينات باتا ان كانت هذه الاطعمة من اللحوم الحيوانية أو الدواجن أو الارز أو المكرونة رغم أهميتها بالنسبة للانسان.. والذى لانعرفه كذلك معنى كلمة «سلاطة»، هذه الكلمة معناها كل الخضراوات المتوافرة فى السوق مثل البصل، الخيار، الخص، الجزر، اللفت، الفجل الاحمر، الفلفل، الكرنب، القرنبيط، الطماطم، الشبت، البقدونس، الكرفس الرجلة، الكزيرة الخضراء..

هذا هو معنى كلمة طبق السلاطة، حتى نحصل فى النهاية على جميع مركبات الڤيتامينات، وليس هذا فقط، بل ان توافر لدينا بالثلاجة بعض الفاكهة التى تتناسب مع هذا الطبق فمن الممكن ان تقشر وتقطع وتضاف، مثل الكمثرى والتفاح والخوخ البلدى، والمشمش، بمعنى ان هذا الطبق لاحدود له فى مركباته، وكلما زادت مركباته تزداد فوائده بالنسبة لجسم الانسان.

وفى مقدمة أطباق السحور، طبق البروتين النباتى الهام جدا للانسان، أى طبق الفول المدمس ومعه الزبادى، ولاننسى أطباق البيض المختلفة المتنوعة الإعداد، واننا هنا ننتهز هذه الفرصة لنقدم فى الصفحات المقبلة اطباقا جديدة متنوعة مستخرجة من هذه المواد، وفى الحقيقة ان اطباق الفول المدمس التى ستقدم ليس بالجديدة بالنسبة لبعض منا، واننا





وضعنا وصفاتها هنا للتذكرة عند التنفيذ الفعلى بالمطبخ لان هذه الاطباق تعتبر من الاكلات الشعبية المعروفة منذ القديم لجميع مواطنى جمهورية مصر، ولكن الجديد الذى لايعرفه الكثير منا عن حباية الفول المدمس، هذا الغطاء الذى يكسوها أى قشرة الفول المدمس، هذه القشرة التى يتخلص الكثير منا منها، ان كان هذا بالتقشير أو خلطها فى الخلاط كى ننهى عليها بحجة انها لاتهضم، وهذا خطأ كبير لان هذه القشرة تحوى اكبر نسبة من مركب الالياف، هذا المركب نحن جميعا فى حاجة إليه، لانه يعمل على تنظيم التمثيل الغذائى فى المعدة وتنظيم حركة الامعاء للتخلص بسهولة من بواقى فضلات الطعام المتراكمة فى «بطن الانسان» وكل هذا يساعد على تنظيم مواعيد تناول وجبات الطعام اليومية.

أوملت بالسبانخ

المواد المطلوبة

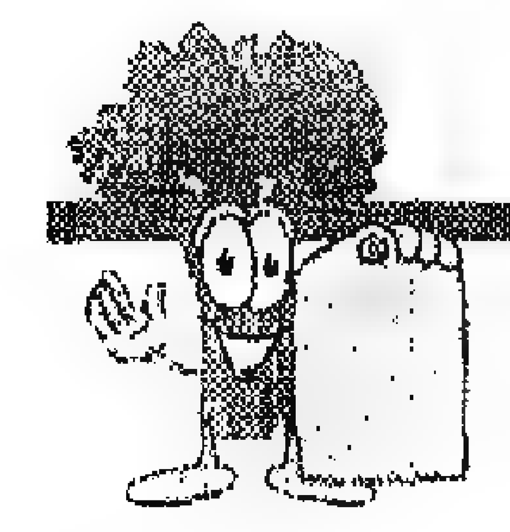
٣ بيضات ـ ٢٥٠ جرام سبانخ ـ ٢ ملعقة زبد ـ ملعقة زيت ذرة ـ فلفل وملح

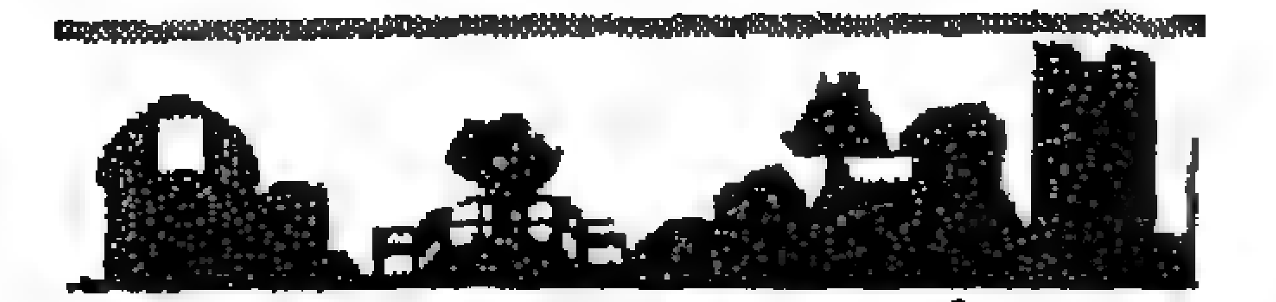
طريقة الإعداد:

١ـ يفرم السبانخ ويغسل ويصفى من الماء، ثم يسلق بالماء لمدة دقيقة واحدة فقط، ويصفى من ماء السليق.

٢ـ يقلب السبانخ على النار بملعقة زبد ويضاف إليه الفلفل والملح المطلوب، ثم يترك جانبا.

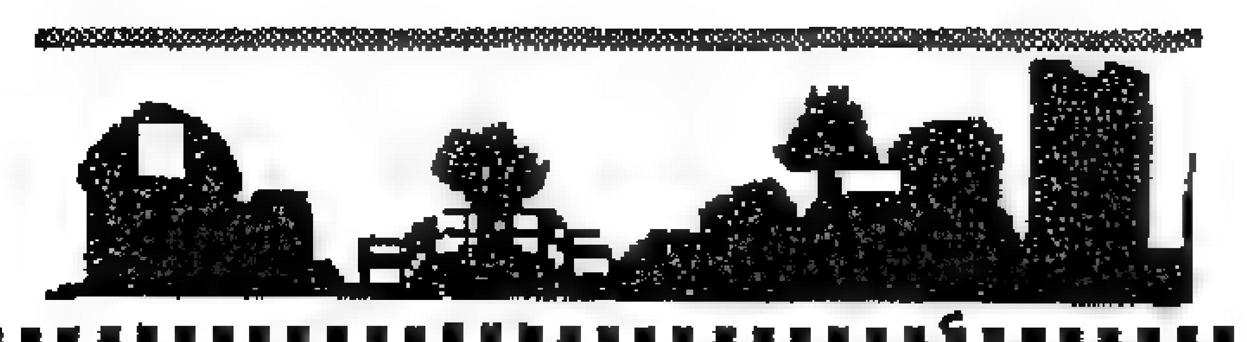
٣ـ يكسر البيض فى بولة ويضاف إليه قليل من الملح ويخفق





جيدا بالشوكة، ثم ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقة زبد واخرى من الزيت، وعندما يحمى الاثنان معا يضاف البيض المخفوق دفعة واحدة، وعندما يشتد ويتماسك يقلب على الوجه الآخر، ويفرد على السطح السبانخ الذى تم إعداده، ويطبق قرص الاوملت نصفين ومن الممكن ألا يطبق.

٤ـ عندما يشتد الاوملت يضاف فى طبق التقديم ويقدم فى الحال ساخنا.



البيض الاسفنجى اليابانى

المواد المطلوبة:

٦ بيضات ـ ملعقة دقيق ـ ٢ ملعقة كبيرة زبد ـ ٢ ملعقة كبيرة زيت ـ ملح

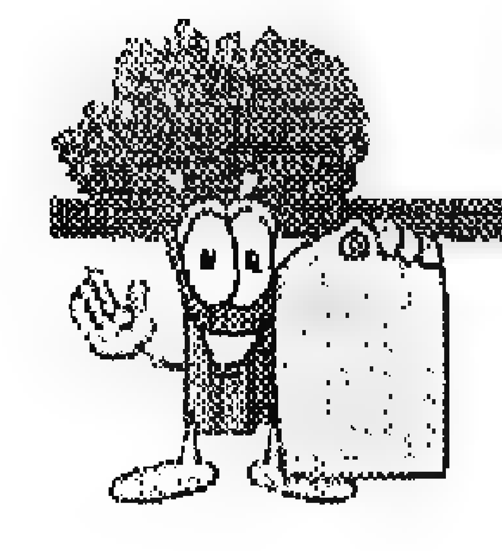
طريقة الإعداد:

١ـ يخفق البيض جيدا بالشوكة ويضاف إليه قليل من الملح والدقيق ويعاد الخفق

٢ـ ترفع صينية مستطيلة على النار مضافا إليها قليل من الزبد والزيت وعندما يحمى تضاف ٣/١ نسبة خليط البيض وعندما يشتد ويتماسك يطبق قرص الاوملت ٤ تطبيقات، ثم يضاف قليل من الزبد والزيت إلى المقلاة وعندما يحمى تضاف نسبة ٣/١ خليط البيض ويرفع أسفل قطعة البيض التى تم إعدادها ليتسرب سائل البيض اسفلها، وعندما يشتد سائل البيض ويتماسك يعاد تطبيق قطعة البيض بقرص الاوملت، وأخيرا يضاف إلى المقلاة باقى سائل خليط البيض ويرفع أسفل قطعة البيض المشار إليها حتى يتسرب سائل خليط البيض أسفلها.

٣ ـ عندما يشتد الاوملت «القرص الثالث» تلف قطعة البيض المشار اليها بالاوملت، لنحصل في النهاية علي شريحة بيض كبيرة وكأنها «كيك».

٤ – يقطع البيض الاسفنجى قطعا مناسبة متساوية تقريبا ويرص فى سرفيس التقديم ويقدم





بانكاك بالسبانخ للسحور

المواد المطلوبة:

٢٥٠ جرام دقيق -بيضة كبيرة - كوب من الحليب بارد - نصف فنجان زيت ذرة - نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر - شعرة ملح.

المواد التى ستضاف على السطح:

٥٠٠ جرام سبانخ - بيضة واحدة لكل برسيون يكفى فرد - ٢ ملعقة زبد - ملح.

طريقة الإعداد:

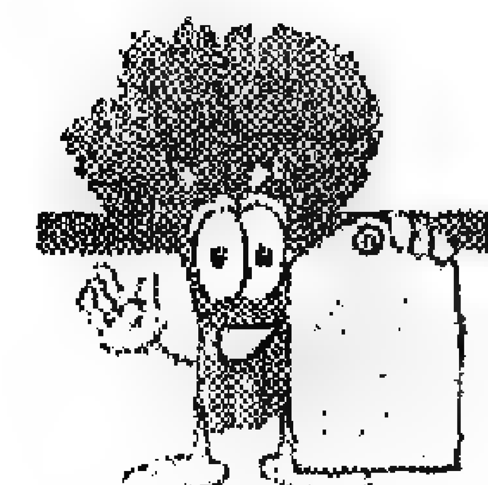
١- أولا تجهز السبانخ، وذلك بفرمها بالسكين وغسلها جيدا بالماء وسلقها لمدة ٣٠ ثانية فى ماء يغلى على النار ثم تصفيتها بالمصفاة.

● ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقة زبد وعندما يحمى تضاف السبانخ مع قليل من الملح، ويقلب على النار لمدة دقيقة تقريبا.

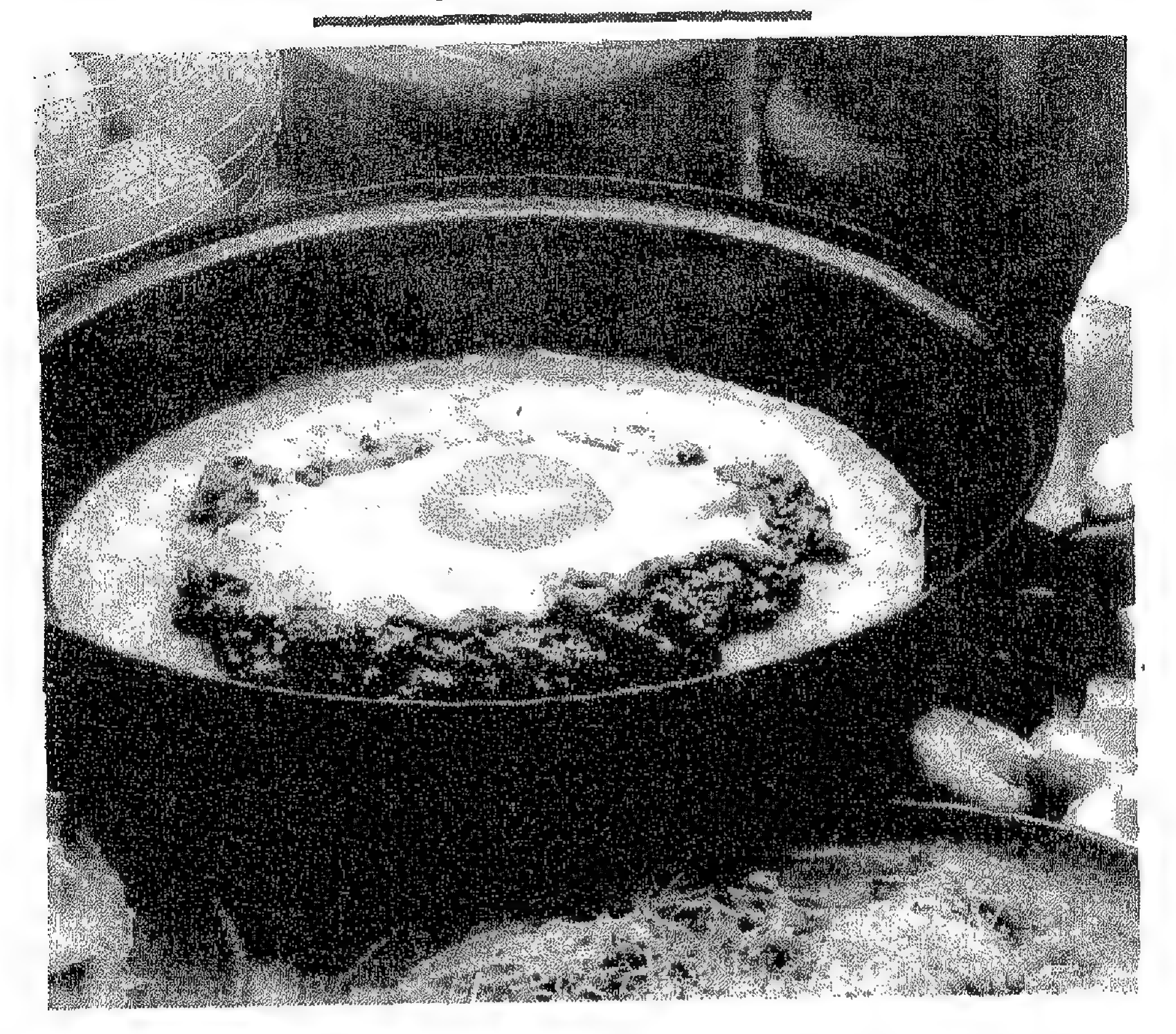
٢- ثانيا يتم تجهيز أقراص البانكاك، وذلك أن يوضع الدقيق فى وعاء ويضاف إليه البيكنج باودر وشعرة ملح ويقلب الجميع معا.

٣- يخفق البيض ويضاف إليه الحليب مع قليل من الملح ثم يقلب الجميع معا، ويضاف الدقيق رويدا رويدا فى الخلط المستمر حتى نحصل على عجين سائل غليظ القوام.

٤- يضاف إلى العجين ملعقة زيت ويقلب، ثم ترفع مقلاة على النار مضافا إليها نصف ملعقة زيت ذرة وتدهن بالزيت وعندما تحمى تخفض الحرارة ويضاف إليها مقدار كبشة صغيرة من العجين دفعة واحدة، ثم يتم تحريك العجين شمالا ويمينا كى يفرد بكل قاع المقلاة.

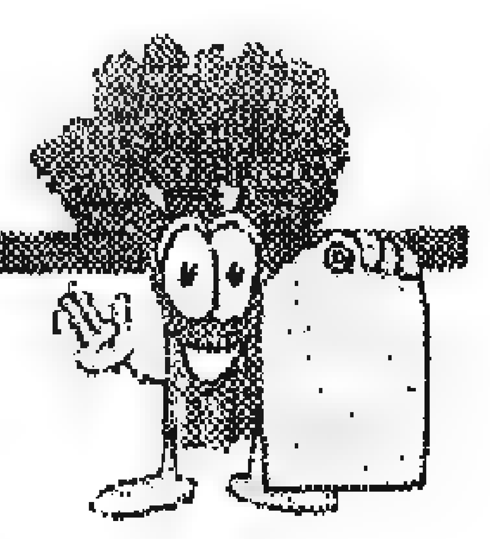






٥- عندما يشتد قرص البانكاك ويتماسك يقلب على الوجه الآخر ويضاف مقدار من السبانخ السوتيه التى تم إعدادها ويفرغ البانكاك فى طبق التقديم.

٦- بعد أن تجهز أطباق البانكاك المطلوبة بالسبانخ يتم عمل وحدات من البيض العيون «فرايد إجز» واضافته على سطح السبانخ كما هو واضح فى الصورة ويقدم فى الحال ساخنا فى وجبة السحور مع طبق السلاطة.





أطباق الفول المدمس

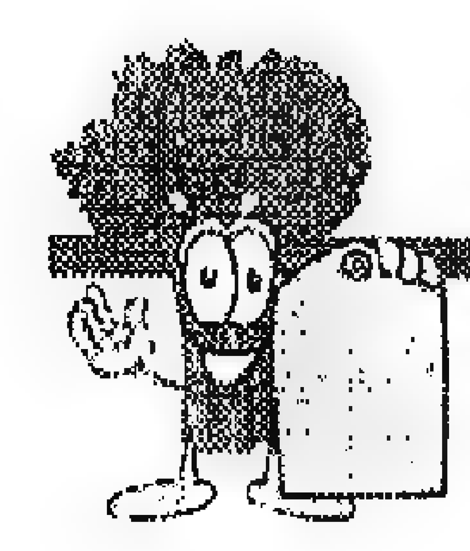
نبدأ أولا بكيفية تسوية الفول المدمس بالمنزل بطريقة صحية وسهلة وخاصة مع توافر الدماسة لدى متاجر الاوانى المنزلية وموقد الفول التى تتم تسوية الفول عليه وهى كالآتى:

١ـ يحضر ٥٠٠ جرام فول مدمس وينقى من الشوائب ثم ينقع فى الماء لمدة لاتقل عن ساعة، ويوضع فى الدماسة ويضاف إليه ثمرة طماطم متوسطة مقطعة وملعقتان من العدس الاصفر أو الاسمر، كما تضاف القشرة الخارجية الجافة لبصلة.

٢ـ تملأ الدماسة «القدرة» بالماء وتغطى بالغطاء الخاص بها وترفع على النار، ثم يتم تشغيل موقد التدميس الكهربائى.

٣ـ عندما يغلى الفول جيدا ترفع الدماسة من على النار وتوضع فوق الموقد بعد ان ترتفع حرارته.

٤ـ عندما ينضج الفول ينشل من الدماسة ورق قشرة البصلة ويضاف ١/٢ ملعقة صغيرة كمون ويقلب الفول ويرفع من على الموقد ليكون جاهزا، وفى الصفحات المقبلة سنقدم بعض الاطباق اللذيذة المستخرجة من الفول المدمس ليكون هذا الطبق من الاطباق الرئيسية على سفرة سحور شهر رمضان المعظم متمثلا فى المواد البروتينية المركزة بعيدا عن المواد البروتينية الحيوانية التى تحوى كثيرا من الدهون، أتمنى ان تحوز إعجابكم ويرشح بعض منها للتنفيذ الفعلى بالمطبخ، وفى الحقيقة ان هذه الاطباق المقدمة ليست جديدة الاعداد كباقى اطباق الكتاب ولكنها اطباق للتذكرة لان هذه النوعية من الطعام تعتبر من الاكلات الشعبية المعروفة لجميع مواطنى جمهورية مصر.



طبق فول مدمس بنكهة الكباب

المواد المطلوبة:

طبق فول مدمس ناضج ـ ٢ ملعقة كبيرة مفروم بقدونس ـ عصير ليمونة ـ ٣ ملاعق زيت ذرة ـ ملح

طريقة الإعداد:

١ـ يحضر طبق الفول ساخنا جدا ويضاف إليه البقدونس ـ وعصير الليمون والزيت والملح ويقلب

٢ـ يوضع فى منتصف طبق الفول بصلة مفرغة قليلا من المنتصف ويضاف إليها ملعقة زيت ثم يوضع فى الزيت قطعة فحم موقدة حمراء «جمرة» ويغطى الطبق مباشرة ويترك لحظات ثم يكشف وتنشل البصلة من الطبق ويقدم الفول المدمس مباشرة آخذا طعم ومذاق الكباب.

طبق فول مدمس مطبوخ

طريقة الإعداد:

١ـ تبشر بصلة وتحمر بملعقة سمن أو زبد أو قليل من الزيت، وعند الاصفرار تضاف ثمرة طماطم مقطعة مكعبات صغيرة أو ملعقة صلصة مع إضافة قليل من الكزبرة الجافة المصحونة ويقلب الجميع على النار.

٢ـ يضاف طبق الفول المدمس كما تضاف ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس وفص ثوم واحد مقشر ومهروس جيدا ويقلب على النار حتى الغليان جيدا.

٣ـ يضاف الفول المطبوخ فى طبق التقديم ويقدم فى الحال ساخنا.

فول مدمس بالثوم

طريقة الإعداد:

١ـ ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقة زبد وثلاثة فصوص من الثوم المهروس جيدا، ثم يقلب على النار حتى الاصفرار فقط، ويضاف إليها طبق الفول المدمس والملح والكمون ويقدم الجميع معا على النار.

٢ـ يضاف الفول فى طبق التقديم وقدم فى الحال ساخنا.

طبق فول مدمس بالطحينة

طريقة الإعداد:

١ـ يحضر طبق الفول المدمس ساخنا جدا ويضاف إليه ٣ ملاعق من الزيت وعصير ليمونة والكمون والملح المطلوب ويقلب.

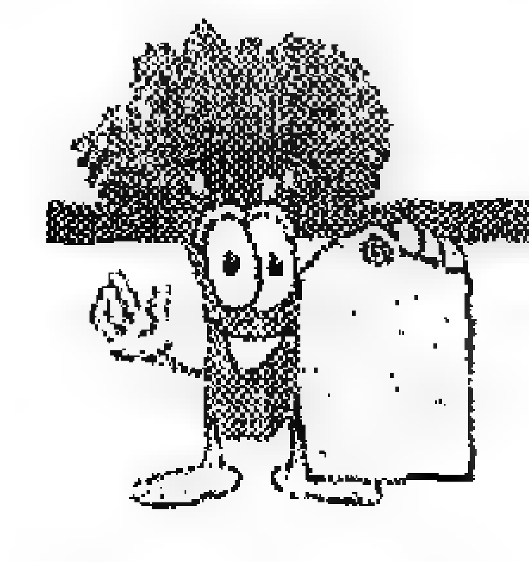
٢ـ يضاف ٣ ملاعق من سلاطة الطحينة إلى الفول ويقلب الاثنان معا ويقدم فى الحال ساخنا.

طبق فول مدمس بالأوملت

طريقة الإعداد:

١ـ يجهز طبق فول مدمس ويضاف إليه ملعقة زبد مقدوح والفلفل والملح المطلوب.

٢ـ يجهز قرص بيض أوملت ويقلب على الوجه الثانى وعندما



يشتد ويتماسك يضاف الفول المدمس فوق سطح الاوملت ويفرد، ثم يضاف فى طبق التقديم ويقدم فى الحال ساخنا.

طبق فول مدمس باللحم المفروم

طريقة الإعداد:

١ـ يرفع وعاء على النار مضافا إليه ملعقة زيد أو سمن وتضاف إليه بصلة مبشورة وفص ثوم مهروس وعند الاصفرار يضاف ملعقتان من اللحم المفروم ويقلب الجميع معا على النار حتى يتم نضج اللحم.

٢ـ يضاف مقدار كوب من عصير الطماطم والفلفل والملح المطلوب، وعندما تتكاثف الطماطم يضاف إليها الفول المدمس ويقلب على النار، ثم يغرف ويقدم فى الحال ساخنا.

طبق السوتيه

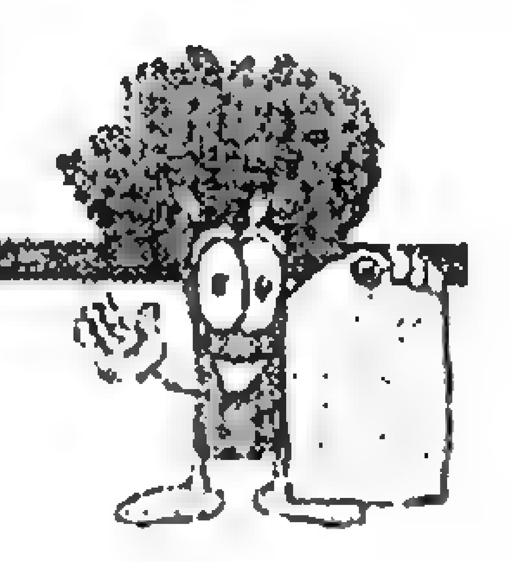
من أهم الاطباق التى يجب ان تقدم فى وجبة سحور رمضان، ولكن البعض منا سيصرخ بأعلى صوته ويقول، هل من المعقول ان نتناول خضارا مسلوقا لايفيد الجسم ولايضر، ولكننا نود ان نضيف هنا ان طبق السوتيه ليست خضراوات مسلوقة بل هو، خضراوات مسواة بأحدث الطرق الفنية فى الطهى والتقطيع ليساعد المعدة فى التمثيل الغذائى بعد تناوله والاستفادة من جميع مركبات الاغذية المتوافرة فى هذه الخضراوات المختلفة، ولكن اذا اتبعت الخطوات الآتية فى اعداد هذا الطبق الصحى.

١- تحضر الخضراوات المتوافرة بالسوق، وتنظف وتقطع قطعا بقدر المستطاع كبيرة الحجم ومن الافضل ألا يقطع بعض منها مثل الفاصوليا الخضراء حتى تظل كل قطعة خضراوات محتفظة الڤيتامينات بداخلها ولا تتسرب فى أثناء تقطيعها قطعا صغيرة.

٢- يرفع وعاء على النار مضافا إليه ملعقة زبد وعندما يحمى تضاف الخضراوات وتقلب على النار الهادئة لمدة دقيقتين ثم يضاف كوب من الماء ويغطى الوعاء وعند الغليان تخفض الحرارة.

٣- عند جفاف الماء ونضج الخضراوات «غير جيد جدا» يضاف قليل من الملح وتقلب الخضراوات برفق وتغرف وتقدم، أما عند جفاف نسبة الماء مع عدم نضج الخضراوات،.. فى هذه الحالة يضاف ١/٤ كوب ماء ساخن ويغطى الوعاء، واذا جف الماء وتطلب اضافة ماء مرة ثالثة يضاف أقل من ١/٤

كوب مـاء،.. وهكذا حـتى يتم النضج بالطريقـة المطلوبة...
ليقدم السـوتيه بعد ذلك محتفظا بجميع مركباته الغذائية
وبمذاق يختلف تماما



اسبنيولى أوملت

المواد المطلوبة:

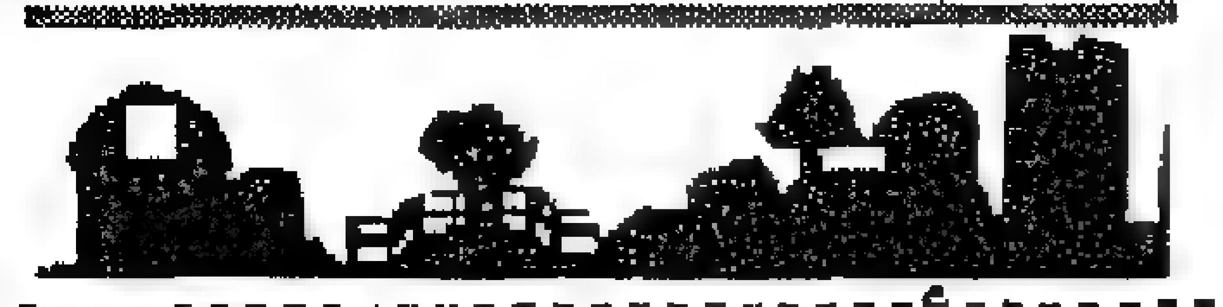
٣ بيضات ـ ٢ قرن فلفل رومى مقطع شرائح ـ بصلة متوسطة مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة ـ ٦ حبات زيتون اخضر مخلل مقطع ـ ثمرة طماطم منزوعة البذور ومقطعة شرائح رفيعة ـ ٢ ملعقة زبد ـ ملعقة زيت ذرة ـ ملح

طريقة الإعداد:

١ـ تقلب على النار قليلا بملعقة زبد كل المواد الموضحة عدا البيض، وتترك جانبا.

٢ـ يكسر البيض فى بولة ويضاف إليه قليل من الملح ويخفق جيدا بالشوكة، ثم ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقة زبد وأخرى من الزيت وعندما يحمى الاثنان معا، يضاف البيض المخفوق،.. وعندما يشتد ويتماسك يقلب على الوجه الثانى، ثم يضاف على السطح المواد التى تم إعدادها.

٣ـ عندما يشتد قرص الأوملت ويتماسك يضاف فى طبق التقديم ويقدم فى الحال ساخنا.



بيض اسكلامبل بالطماطم

المواد المطلوبة:

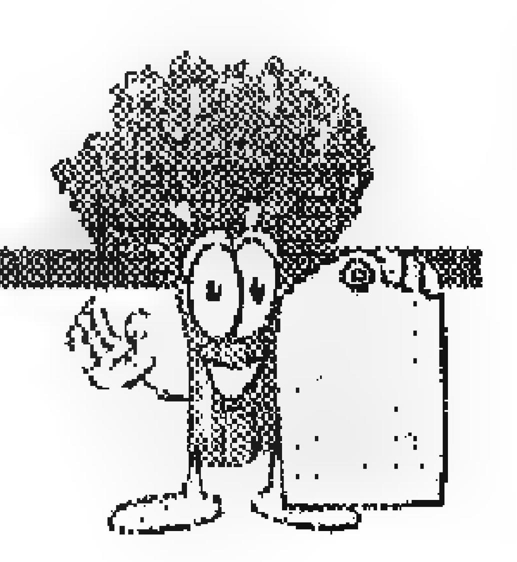
٣ بيضات أو العدد المطلوب ويفضل ان يكون بمعدل كل فرد بيضة واحدة ـ ٥٠٠ جرام طماطم ـ ٢ ملعقة زبد ـ ملعقة زيت ذرة ـ ٣ ملاعق حليب بارد ـ ملح

طريقة الإعداد

١ـ تضاف الطماطم فى ماء يغلى على النار لمدة ٣٠ ثانية، ثم تنشل من الماء وتقشر وتقسم كل ثمرة نصفين وينزع منها البذور، ثم تقطع الطماطم مكعبات وتقلب على النار بملعقة زبد سريعا وتترك جانبا.

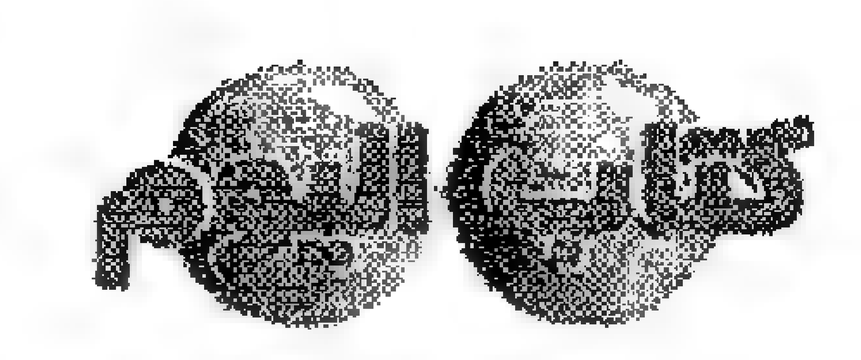
٢ـ يكسر البيض فى بولة ويضاف إليه قليل من الملح ويخفق بالشوكة ويضاف إليه الحليب ويعاد الخفق.

٣ـ ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ملعقة زبد وملعقة زيت وعندما يحمى الاثنان معا ويضاف خليط البيض مرة واحدة مع الخلط بقوة وبسرعة على النار حتى يعلو البيض ويتماسك ويصبح هشا، ثم تضاف إليه مكعبات الطماطم التى سبق إعدادها ويقلب الاثنان معا على النار، ثم يغرف «اسكلامبل اجز» ويجمل الطبق ويقدم فى الحال ساخنا.



المؤلف فى سطور

إسماعيل هاشم مصطفى.. من مواليد القاهرة ١٩٤٢.. بعد اتمام دراسته المتوسطة بدأ حياته العملية فى فنادق مرسى مطروح منذ ٣٥ عاما ثم قام بدراسة المطبخ الفرنسى بدورات تخصيصة، وانتقل من درجة طاه عادى الى شيف تخصص انتماتيرى ثم درجة شيف عموم مطابخ.. قام بتأسيس جميع الفنادق السياحية بمحافظة مرسى مطروح، أسس المطبخ الفرنسى بمستشفى المطرية بالقاهرة مع مهندس الشركة الفرنسية، عمل ببعض شركات البترول المصرية والأجنبية كشيف عموم للمواقع البترولية، عمل مدرس فن الطهى الحديث بالبحرية الملكية السعودية بجدة.. يعمل الآن فى بعثات وزارة الخارجية المصرية.. رصيد مؤلفاته تعدى ٥٥ مؤلفا حتى الآن فى مجال الطهى والشئون المنزلية.

صدر عن  السلسلة الطبية

اسم الكتاب	المــؤلف	تاريخ النشر
دع المرض وابدأ الحياة	د. جمال العطار	منتصف يناير ٢٠٠٧
صحة الأبدان فى سلامة الأسنان	د. عبد التواب خلف	منتصف فبراير ٢٠٠٧
عش سعيدا مع السكر	د. إيناس شلتوت	منتصف مارس ٢٠٠٧
النجاح والتفوق من الحضانة الى الجامعة	د. يسرى عبد المحسن	منتصف أبريل ٢٠٠٧
مطابخ الملوك	إسماعيل هاشم	منتصف مايو ٢٠٠٧
دليل المرأة للصحة والجمال	د. محمود رضوان	منتصف يونيو ٢٠٠٧
حوارات فى العيادة النفسية	د. محمد غانم	منتصف يوليو ٢٠٠٧
أطباق على مائدة الصيف	الشيف إسماعيل هاشم	منتصف أغسطس ٢٠٠٧
زراعة الأعضاء بين الطب والقانون والدين	أ.د. أحمد شاهين	منتصف سبتمبر ٢٠٠٧
طفلك فى صحته ومرضه	أ.د. خليل الديوانى	منتصف أكتوبر ٢٠٠٧
بورصة الطعام	د. مصطفى عبد الرازق نوفل	منتصف نوفمبر ٢٠٠٧
كيف نربى أبناءنا ؟	د. سعيد اسماعيل على	منتصف ديسمبر ٢٠٠٧
التوحد	د. جيهان مصطفى	منتصف يناير ٢٠٠٨
حكايات فى العيادة النفسية	د. يسرى عبد المحسن	منتصف فبراير ٢٠٠٨
اعترافات نسائية	مريم مكرم	منتصف مارس ٢٠٠٨
التخدير	د. كمال سالم عوض	منتصف أبريل ٢٠٠٨
أمراض الكبد الوقاية والعلاج	أ.د. نعمان الجارم أ.د. أحمد شاهين	منتصف مايو ٢٠٠٨
الطعام.. الداء والدواء	عبد الفتاح عنانى	منتصف يونيو ٢٠٠٨
الناس والمحمول	أ.د. محمد راغب	منتصف يوليو ٢٠٠٨

صدر عن كتاب اليوم

اسم الكتاب	المؤلف	تاريخ النشر
الحب والضحك والمناعة	د. عبدالهادى مصباح	ديسمبر ٢٠٠٥
عبقرية المسيح	عباس محمود العقاد	يناير ٢٠٠٦
كتاب الحب	يسرى الفخرانى	فبراير ٢٠٠٦
كلمات للضحك والحرية	على سالم	مارس ٢٠٠٦
قضية سيدنا محمد	محمود صلاح	إبريل ٢٠٠٦
فوبيا الإسلام فى الغرب	سعيد اللاوندى	إبريل ٢٠٠٦
زمن سيدى المراكبى	مجموعة قصص قصيرة	مايو ٢٠٠٦
حكاية ابن سليم	على عيد	يونيو ٢٠٠٦
إبليس	عباس محمود العقاد	يوليو ٢٠٠٦
فكرة	مصطفى أمين	أغسطس ٢٠٠٦
ثقافة المصريين	فؤاد قنديل	سبتمبر ٢٠٠٦
احجز مقعدك فى الجنة	جمال الشاعر	أكتوبر ٢٠٠٦
إسكندرية شرقا وغربا	محمد محمد السنباطى	نوفمبر ٢٠٠٦
عمدة عزبة المغفلين	رضا سليمان	
الراقصون على النار	محمود النواصرة	يناير ٢٠٠٧
تأملات فى العقل المصرى	طارق حجى	فبراير ٢٠٠٧

مع ابن خلدون فى رحلته	د. إسماعيل سراج الدين د. خالد عزب محمد السيد	ديسمبر ٢٠٠٦
دفاعا عن المرأة	د. جابر عصفور	مارس ٢٠٠٧
كان زمان يا مان	سمير الجمل	أبريل ٢٠٠٧
عماد مغنية الثعلب الشيعى	مجدى كامل	مايو ٢٠٠٧
العرب ومحرقة اليهود	ترجمة د. رمسيس عوض	يونيو ٢٠٠٧
رحلات بنت قطقوطة	د. عزة بدر	يوليو ٢٠٠٧
أسئلة الحب الصعبة	يسرى الفخرانى	أغسطس ٢٠٠٧
مصر القديمة فى عيون حديثة	جمال بدوى	ستبمر ٢٠٠٧
١٠٠ سنة سينما	عزت السعدنى	أكتوبر ٢٠٠٧
رقص الطبول	ترجمة محمد ابراهيم مبروك	نوفمبر ٢٠٠٧
يا قلب مين يشتريك	سعيد الكفراوى	ديسمبر ٢٠٠٧
الشيطان فى بيتى	عزت السعدنى	يناير ٢٠٠٨
الملكة فريدة وأنا	د. لوتس عبد الكريم	فبراير ٢٠٠٨
صورة المرأة المسلمة فى الإعلام الغربى	د. فوزية العشماوى	مارس ٢٠٠٨
صكوك الغفران الأمريكية	معصوم مرزوق	أبريل ٢٠٠٨
أجمل قصص الحب من الشرق والغرب	رجاء النقاش	مايو ٢٠٠٨
حصاد الذاكرة	د. أحمد ابراهيم الفقيه	يونيو ٢٠٠٨
سرى الصغير الوردة لمرسية وللاندلس الريح	مكاوى سعيد أمجد محمد سعيد	يوليو ٢٠٠٨
روكا والملك	عبد القادر على	أغسطس ٢٠٠٨

كوبون اشتراك

الاســـــم: ....

العنـــــوان: ....

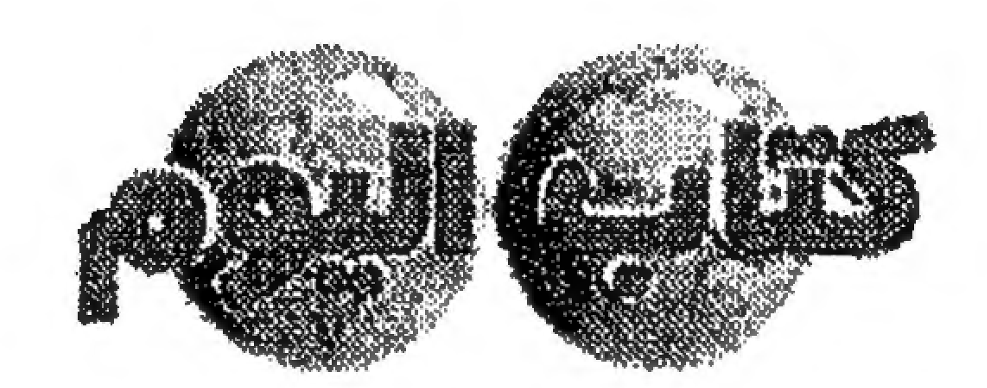
رقم التليفـون: ....

مدة الاشتراك: ....

السداد/ نقدا   شيك مصرفى

برجاء قبول اشتراكى فى كتاب اليوم.. ومرفق طيه شيك مصرفى لأمر اشتراكات أخبار اليوم على ان يبدأ الاشتراك اعتبارا من   /   /   ٢٠٠

إذا وجدت أى مشكلة فى الحصول على



إذا كان لديك أى مقترحات أو ملاحظات

فلا تتردد فى الاتصال بنا على أرقام :

٢٥٧٨٤٤٤٤ ـ ٢٥٩٤٨٢٢٣

أو بالبريد الإلكترونى على العنوان التالى:

nawal@akhbarelyom.org

بطاقة فهرسة

هاشم ، إسماعيل.
أطباق رمضانية .. صحية ومفيدة / اسماعيل هاشم ـ ط١ ـ
القاهرة : دار أخبار اليوم ، ٢٠٠٨
١٣٦ ص ، ٢٠ سم . - (كتاب اليوم السلسة الطبية)
تدمك ٤ ١٣٦٦ ٠٨ ٩٧٧
١- الأغذية ـ تحضير
أ - العنوان
٦٤١,٥

رقم الإيداع : ١٥٨٨٩ / ٢٠٠٨

الترقيم الدولى .I.S.B.N

977 - 08 - 1376 - 1

أخبار اليوم ٦ أكتوبر



الثمن:
٦ جنيهات

